# اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 59، جنوری 2016

سرورق مرغ مسلّم

معزز قارئین!

السلام علیکم

الوداع 2015ء جس کے دامن میں کئی تلخ و شیریں یادیں باقی رہ گئیں۔

نئی امیدوں، اچھی توقعات اور سب سے بڑھ کر نیک خواہشات کے ساتھ ہم نئے سال کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ گزرے دنوں کے گوشوارے میں قومی سطح پر بڑی ناگہانیاں دیکھنے کو ملیں۔ پہلے سیلاب کھڑی فصلوں اور دیہاتوں کو بہا تا لے گیا اور پھر شمالی علاقہ جات میں زلزلے نے انسانی زندگی کو نیست و نابود کر دیا، پھر بھی امید کے سہارے دنیا قائم ہے۔ جب تک زندگی ہے عزم و حوصلے کے سہارے زندہ رہنا ہے اور اپنے ملک میں امن و محبت کی فضا قائم کرنے کے لئے بہت کچھ کرنا ہے۔

اللہ کرے کہ نیا سال دنیا بھر کے لئے امن و آشتی کا پیامبر بن کر آئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان تا حال پکوان سے متعلق شائع ہونے والے جریدوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ یہ جہاں ہماری انتھک محنت کا ثمر ہے وہیں آپ قارئین کی دلچسپی، توجہ اور محبت کی مرہون منت ہے۔ نئے شمارے کے مضامین اور نت نئی ریسیپیز آپ کو پسند آئیں تو دعا کے لئے ہاتھ ضرور اٹھائیے گا کہ رب کریم ہمیں اسی طرح ترقی کی راہوں پر گامزن رکھے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اور ڈالڈا کا دسترخوان ترقی کی منازل طے کرتے رہیں اور سال نو ہمارے لئے برکتوں کا سامان بنے (آمین، ثمہ آمین)


ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

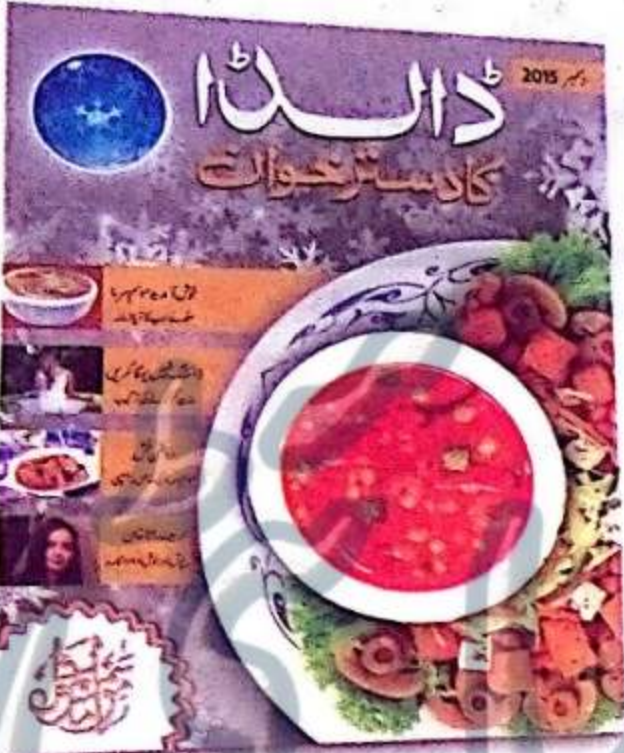
ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## موسم سرما اسپیشل خوب ہے

دسمبر 2015ء کا موسم سرما اسپیشل گوناگوں خوبیوں سے آراستہ ہے۔ پہلا مضمون خوش آمدید موسم سرما، بہت معلوماتی ہے۔ کتنے ہی ایسے سوپ ہیں جن کا نام تو سنا تھا مگر نہ کبھی بنائے، نہ کبھی کسی جریدے میں اس کی ترکیب ہی پڑھی تھی، نہ ہی ہمیں 220 گرام سوپ کی غذائی افادیت ہی کا علم تھا۔ بہرحال ہر دفعہ ایسے معلوماتی مضامین شائع کردیا کیجئے یہ ان لوگوں کے لئے بے حد مفید ہوں گے جو ماہرین غذائیت سے مشورے نہیں کرسکتے اور نہ ہی ایسے متنوع کھانے خرید کر کھاسکتے ہیں۔ صائمہ صدیق... کوٹری

## سوپ کا زمانہ اچھا آیا

خوش آمدید موسم سرما اور سلونے ذائقے دار سوپ سے متعلق تحریر بہت بھائی۔ پھر اس کے بعد ہم نے کاجو بھی خرید لئے ہیں کہ یہ دل کو صحت مند رکھنے والی مغزیات میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ مضمون نگاروں تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔ یہی نہیں سرما کی راتوں میں نہاریوں کی تواضع بھی بھلی لگتی ہے۔ آپ نے نہاری کھانے کی چاہت ابھاری۔ روبینہ انصاری... حیدرآباد

## ڈبل روٹی ہو تو کیسی، اب پتا چلا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ ہمیں غذاؤں اور کھانوں سے متعلق دلچسپ سائنسی معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس بار کاجو، سوپ، نہاری اور ڈبل روٹی کی اقسام سے متعلق معلومات بہم پہنچانے کا بے حد شکریہ۔ آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر اور گارلک بریڈ نامیاتی اجزاء کے ساتھ تیار کی جارہی ہے مگر یہ عوام الناس تک کہاں پہنچ رہی ہے۔ نامیاتی خوراک تیار کرنے والوں کو اسے عام دکانوں تک پہنچانا چاہیے تاکہ ذیابیطس، موٹاپے اور دیگر امراض میں مبتلا لوگ اس غذا سے فیض حاصل کرسکیں۔ آپ کے مضمون نگار نے بھی لال آٹے کی روٹی اور بران بریڈ کے حق میں اچھی رائے ظاہر کی ہے، پڑھ کر لطف آگیا۔ عائشہ زیدی... میرپور خاص

## کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ اچھا ہے

مجھے اس بار کاجو، سوپ، فائبر، نہاری، بران اور وائٹ بریڈ کے مضامین غضب کے لگے۔ آپ نے سردیوں اور مقوی غذاؤں کے حساب سے صحت بخش انتخاب پیش کیا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا ایڈوائزری سروس۔ شاہینہ ممتاز۔ سکھر

## چکن تھائم اور مشروم سوپ خوب تھا

سوپ کے آرٹیکل کے بعد آپ کی تراکیب سے چکن تھائم اور مشروم سوپ بنایا، واللہ لطف آیا اور اس کے علاوہ بھی دیگر ریسیپیز اچھی لگ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ بناؤں گی۔ مضامین میں ریویوز، ڈالڈا VTF بناسپتی، جاڑا کیا آیا، مفید پودے، کاجو، شیف راجہ عبداللہ کا انٹرویو اور کشنز کا سہارا کسے درکار نہیں پسند آئے۔ مضامین کا چناؤ خوب ہوتا ہے۔ یہی خوبی ہمیں ہر ماہ ڈالڈا کا دسترخوان خریدنے پر مجبور کرتی ہے۔ منیزہ واسطی... رحیم یار خان

## یہ شیف ہمارے اچھا سلسلہ ہے

ہر بار شیف کے انٹرویو دلچسپ ہوتے ہیں اس بار راجہ عبداللہ کا انٹرویو بے حد دلچسپ ہے۔ تعارفی کلمات بھی اچھی طرح لکھے گئے ہیں۔ اسی طرح ریستوران ریویو بھی بہت اچھے انداز میں لکھا گیا ہے۔ خالدہ کوثر... ٹنڈو جام

## ماشی کا نام پہلی بار سنا

یہ بنگالی ڈش ہم نے پہلی بار بنائی بلکہ نام بھی پہلی بار ہی سنا تھا مگر یہ تو بہت ذائقہ دار ڈش ہے۔ جن قارئین نے اب تک نہیں بنائی ہمارا مشورہ مانیں ماشی ضرور بنائیں۔ اس کے علاوہ مرغ کھر چن بھی اچھی ڈش ہے اور بہت کم وقت میں تیار ہوسکتی ہے۔ عالیہ زبیر... ملتان

## رخ زیبا کی زیبائی کے کیا کہنے

ناکارہ کاسمیٹکس، ہینڈ بیگز، حسن کا راز اور آرٹیفیشل جیولری والے مضامین مجھے ذاتی طور پر بہت معلوماتی لگے۔ تصاویر اور تحریریں دونوں عمدہ ہیں۔ ریسیپیز میں انڈا قیمہ، روغن فش اور چکن اینڈ ہرب رائس بہت عمدہ لگ رہے ہیں۔ آج ہی کم از کم دو ڈشز کو ڈنر پر بنا ہی لوں گی۔ ڈالڈا کا دسترخوان ہمارے لئے تو نعمت سے کم نہیں۔ کچھ بھولتے ہیں فوراً یاد دلا دیتا ہے۔ مثال کے طور پر کاجو اور براؤن بریڈ کھانی چاہیے۔ لبنیٰ خان... مظفرگڑھ

## گھرداری کے مضامین کارآمد تھے

کشنز کا سہارا کسے درکار نہیں، بہت اچھا لکھا۔ اسی طرح مجھے ایک پرانا رسالہ ملا جس میں زینے چڑھتی ریلنگ اور پردوں کے اسٹائل سے متعلق

بہت عمدہ ٹپس دی گئی تھیں اور صاحب کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے جوابات کا تو کیا کہنا۔ بہت سلیس انداز میں تفصیل سے مسائل حل کئے جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اپنی کئی الجھنوں میں ایڈوائزری سروس کے جوابات سے اپنی اصلاح کی ہے۔ دوسرے رسالوں میں دو ایک جگہ تھوڑے تھوڑے سے چٹکلے شائع کردیے جاتے ہیں مگر آپ کے ہاں معقول حد تک قارئین کی علمی قابلیت بڑھنے کے انتظامات نظر آتے ہیں۔ مہ جبیں... فیصل آباد

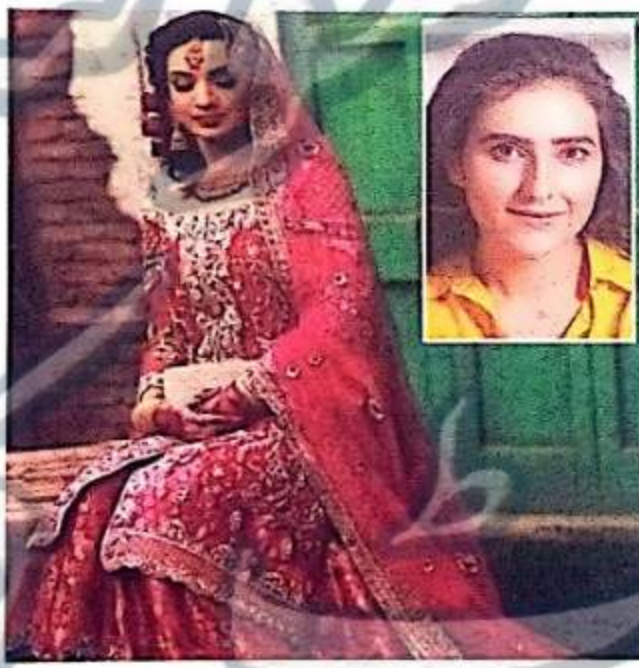
## باغبانی نے دل جیتا اس بار

کسی بھی اچھے رسالے میں خواتین کو کچن سے لے کر گھروں کے عمومی مسائل تک کی رہنمائی مل جائے تو کیا کہنے، اس بار آپ نے دسمبر کے شمارے میں جہاں گھروں کی آرائش کے ضمن میں اچھے مضامین شائع کئے ہیں وہیں خاص کر باغبانی کے دو مضامین ان ڈور پلانٹس اور مفید پودے شائع کرکے دل جیت لیا ہے۔ موسم سرما آنے کو ہے اور دل چاہتا ہے کہ لان میں یا برآمدے میں شام کی چائے پی جائے اور نرم دھوپ میں کھلی فضا میں صحت بخش ماحول ترتیب دیا جائے۔ ایسے میں آپ کے شائع کردہ دونوں مضامین نہایت کارآمد ہوں گے۔ شفق گل... لاہور

### "ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

2016ء کا سورج امنگیں جگاتا خوش آمدید کہہ رہا ہے۔ پچھلے برس کی تلخیوں، الجھنوں کو بھول کے خوبصورت باتیں سوچنے کا یہی وقت ہے، اچھوتے خیالات کو لفظوں کے ہیر پھیر سے غزل کی مالا پہنانے کا، یہی وقت ہے، آڑھے ترچھے سیدھے الٹے اسٹروکس سے دل میں بسی خیر کی تصویر کو مجسم کرنے کا، سروں کی نئی سرگم چھیڑنے کا، کچھ نئے رنگ و آہنگ پرانے سازوں میں مدغم کرنے کا اوران خواتین بلکہ یوں کہیئے کہ روشن مثالوں سے ملنے کا جو برس ہا برس کی تہذیبی روایتوں میں جدت اور ندرت کی چاشنی گوندھ رہی ہیں۔

ہر پچھلا برس اپنے قدموں کے نشان ثبت کر کے گزر جاتا ہے کہ گزرنا تو وقت کا چلن ٹھہرا۔ یہ نیا سال چند ماہ بعد باسی نہ ہو جائے، روک لیں اس وقت کو چند ساعتوں کے لئے اور سوچیں کہ پھول کیسے ہنستے ہیں، رشتے کیسے بنتے اور نبھائے جاتے ہیں۔ کیریئر (روزگار) اور فنون لطیفہ کو کتنے جتن سے سنوارنا ہے؟ جان لیجئے ان نوجوان خواتین کے منصوبوں سے متعلق کچھ دلچسپ باتیں اور ان کے خوابوں کو کیسی زبان ملی آپ بھی پڑھئے..

## عمارہ خان

### ڈیزائنرز

''میں نے 2002ء میں اپنا Couture House قائم کیا تھا۔ مجھے اللہ تبارک تعالیٰ پر مکمل بھروسہ تھا کہ میری محنت رائیگاں نہیں جائے گی۔ مجھے شروع ہی سے کپڑے کے میٹریل اور سلائی سے دلچسپی رہی تھی اس لئے بھی ڈیزائننگ میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ اس سال Hemlines مختصر ہوئی ہیں اور میں نے برسوں کی ریاضت کے بعد مختلف انداز کے عروسی ملبوسات متعارف کرائے ہیں جو بے شک قیمتی بہت ہیں لیکن انکی کٹنگ، تخیل، کام کی کرافٹ مین شپ سب کچھ روایتی غراروں شراروں سے مختلف ہے۔ یہ قطعی مشرقی روایت کے ساتھ جدید رجحان کے مطابق ہیں۔ PFDC کے برائیڈل ویک میں مجھے ملنے والی پذیرائی میرے لئے بیش قیمت تحفے سے کم نہیں۔ آج مجھے فیشن انڈسٹری میں تسلیم کیا جا چکا ہے۔ آپ بھی آیئے اگر آگے بڑھنے سے عشق ہے تو''۔

## فرح طالب عزیز

''آج میں ریشمی ملبوسات اور شادیوں کے پہناووں کے لئے ایک مستند حوالہ ہوں تو اس طرح کہ اپنے خوابوں کو خواب ہی نہیں رہنے دیا عملی انسان بن کر جزئیات پر توجہ دی اور اپنی خامیوں کو سدھارا۔ ریشمی کپڑوں سے مجھے بھی لگاؤ تھا۔ آج کل فرنچ نیٹ اور چکن کاری سے عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں۔ میں نے انہی میٹریلز پر ایمبرائیڈری کو بھی شامل کیا ہے۔ شادی کے موقع پر خاندان بھر کی خواتین کو ملبوسات کے انتخاب میں اب سہولت مہیا کرتی ہوں۔ آپ کیش کامدانی اور زردوزی میں پاکستانی ملبوسات کا کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔

## ژوئے ویکا.جی

### گلوکارہ

''میں پاپولر گائیکی کی ابھرتی ہوئی گلوکارہ ہوں۔آپ میں سے کچھ قارئین نے میرا پہلا البم ''دریچے'' سنا ہوگا۔2015ء میں اسے بہترین وڈیو البم بھارتی میوزک IRA ایوارڈ ملا۔میرا نیا البم ''جانے دو'' حال ہی میں سوشل میڈیا پر ریلیز کیا گیا تو اسے بھی نوجوانوں میں پسند کیا گیا۔یہ پذیرائی ملنا میرے لئے کسی اعزاز سے کم نہیں۔مجھے فخر ہوتا ہے کہ پاکستانی گلوکاروں اور موسیقی کو پڑوسی ملک میں بے حد پسند کیا جارہا ہے حالانکہ وہاں ہم سے زیادہ موسیقی اور گائیکی سمجھنے والے ہنرکار اور فنکار موجود ہیں۔میری کوشش ہوگی کہ مشرقی و مغربی موسیقی کو ہم آہنگ کرکے نئی کامیابیاں سمیٹوں اور اپنی پاکستانی فلمی صنعت میں کوئی قابل ذکر کردار ادا کروں۔اپنی فلمی صنعت کو فروغ دینے کی کوشش میں شریک ہوسکوں''۔

## فاطمہ حسن

### شاعرہ

''حال ہی میں مجھے پاکستان بک پبلیشرز اینڈ سیلرز کی جانب سے انجمن ترقی اردو میں خدمات انجام دینے پر ایوارڈ دیا گیا ہے۔مجھے اردو ادب اور انجمن کی معتمد خصوصی کی حیثیت میں جو پہچان اور عزت ملی اس کا احسان میں ساری عمر نہ اتار پاؤں گی۔نئے برس میں میرا خواب ہے کہ دنیا بھر میں امن وامان رہے۔خاص کر جو یہ دہشت گردی کے واقعات ہورہے ہیں اور بے گناہ انسان مررہے ہیں اس ظلم اور انتہاپسندی کا خاتمہ ہوجائے۔دنیا محبت اور پھولوں سے مہکتی رہے۔پاکستان میں کتب میلے منعقد ہوتے رہیں اور زبان وادب کی خدمات پر ایوارڈ کا آغاز نہایت خوش آئند ہے''۔

## ڈاکٹر فرزین

''میں ڈاکٹر ہوں اور ڈالڈا کا دسترخوان کی وساطت سے قارئین کو اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مشورہ دوں گی۔میرا خواب ہے کہ دیہی طبقے کی خواتین کو ان کے گھروں کی دہلیز پر طبی سہولتیں مہیا ہوں اور شہری خواتین کو بھی ہر سال یا چھ ماہ بعد اپنے طبی معائنے کرانے کا شعور آجائے۔ملک کے بڑے شہروں کے باثروت طبقے میں گھر سے باہر کھانے کا کلچر فروغ پاچکا ہے۔دکھ اس بات کا ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کو رد کرتے ہوئے ہم خواتین صرف سجے سجائے کھانے خرید رہی ہیں۔گوشت کا پتا نہیں، مصالحوں کا علم نہیں، پکانے والوں کا پتا نہیں، ہم اپنے بچوں کو زہر خرید کر کھلا رہے ہیں۔مجھے اس وقت اطمینان ہوگا جب بیشتر ریسٹورنٹ فوڈ کوالٹی کا خیال رکھیں گے۔حال ہی میں ایک ریسٹورنٹ نے اوپن کچن کی سہولت مہیا کی تھی ہم نے وہاں جاکر کھانا بنتے دیکھا، خریدا اور پھر بچوں کو کھلایا۔کاش لوگ کھانے کی تجارت ایمانداری اور خلوص سے کرنا سیکھ لیں اور آئندہ برس تک ہم آنکھیں بند کرکے کھانے خرید سکیں''۔

## ثمینہ عباس

### ماہر اندرونی آرائش اور فرنیچر ڈیزائنر

''میں نے جب پاکستانی کرکٹر ظہیر عباس کے ساتھ اپنی زندگی کی دوسری اننگ شروع کی اور بھارت میں جما جمایا کاروبار وائنڈ اپ کرکے کراچی آگئی تو مجھے اپنی قسمت پر یقین آگیا۔زیرو سے زندگی شروع کرنا کتنا چیلنجنگ ہوتا ہے۔یہ مجھ سے پوچھئے مگر ٹھہرئیے میں یہاں مکمل طور پر زیرو نہیں تھی۔میرے ساتھ ظہیر عباس تھے۔انہوں نے مجھے جذباتی سہارا دیا۔میری بیٹی اور مجھے پاکستانی شہریت دلائی اور ہم نے یہاں Sam Abbas Studio بنایا جس نے اپنے قیام کے پہلے برس ہی میں نامی گرامی فرنیچر ساز کمپنیوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔میں آج بھی خود کو طفل مکتب سمجھتی ہوں اور ہر نیا دن ہر نیا سال میرے لئے آج بھی اتنا ہی چیلنجنگ ہے۔آئندہ برس بھی میں اپنے کیریئر اور اپنی فیملی کے لئے خود کو اسی طرح وقف کروں گی۔میں ہمیشہ دو عورتوں کو سلام کروں گی۔ایک جس نے مجھے جنم دیا اور ایک وہ جسے اللہ نے میری بیٹی بنایا۔زندگی نے مجھے بہت کچھ دیا ہے۔اللہ تعالیٰ کا شکرانہ ادا کرتی ہوں''۔

سن 2015ء کا سورج غروب ہوا اور کتنے اجلے رنگ خوابوں میں آباد ہونے لگے اور اب جنوری 2016ء کا چاند انگڑائی لے کر جاگ اٹھا۔ شہروں میں روشنی، رنگ، خوشبو اور قوس قزح بکھرنے لگی اور دنیا بھر کے ہر خطے میں نیا سال منانے کی روایت کا منظر ڈالڈا کا دسترخوان بھی پیش کرتا ہے کیونکہ اب نئے سال کی تقریبات روایت سے زیادہ تہوار کی شکل اختیار کررہی ہیں۔ ہم بلا تخصیص رنگ و نسل، مذہب و نظریات اور عقیدوں سے ہٹ کر نئے برس کا استقبال پر جوش انداز میں کرتے ہیں۔ ہمارے سیل فونز پر تہنیتی پیغامات کی بھرمار ہونے لگتی ہے اور ہوائی فائرنگ سے محلوں کی فضا گونج اٹھتی ہے۔

نئے سال کا کلینڈر بدلا، امریکہ، اسپین، برطانیہ اور چند دوسرے ملکوں میں پہلی جنوری کو عام تعطیل ہوتی ہے۔ اس کے برعکس جشن سال نو کی تقریبات دسمبر کے سورج غروب ہوتے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں ہم مختلف ملکوں میں جشن کی رنگی تقریبات کا خاکہ پیش کر رہے ہیں دیکھیے تو لوگ خوشی منانے کے کیا کیا انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ خاص کر آتشبازی کے مظاہروں سے رات کے اندھیرے صبح صادق کی یاد دلاتے ہیں یا کہکشاں سی زمیں پہ اترتی ہے۔

## کینیڈا

بیشتر کینیڈین باشندے دسمبر کی آخری شام کو عبادت میں گزارتے ہیں۔ گرجا

گھروں میں عبادت اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ فلاحی تنظیموں، بوڑھے افراد کے مراکز اور اسپتالوں میں مریضوں کو تحائف تقسیم کرتے ہیں۔ گھروں پر دعوتوں کا اہتمام ہوتا ہے اور اسے کرسمس کی طرح منایا جاتا ہے۔ آتش بازی کے مظاہرے رات کو روشن کیے رکھتے ہیں۔

## امریکہ

یہاں باقاعدہ دعوتیں کرنے کی روایت ہے۔ دن بھر کھانوں کا سلسلہ چلتا ہے اور کرسمس کی چھٹیوں کے ساتھ اس دن کو بھی تہوار کی مانند منایا جاتا ہے۔ رات کا کھانا پورا خاندان ساتھ مل کر کھاتا ہے۔ نیویارک میں Ball Drop دیکھنا ہو تو ڈزنی لینڈ میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جہاں تل دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی۔ بچے اور بوڑھے دوپہر ہی سے ان تفریحات میں شرکت کرنے آجاتے

ہیں اور پھر رات گئے آتش بازی کے مظاہرے دیکھ کر ہی لوٹتے ہیں۔

## اٹلی

یہاں عمارات پر چراغاں کرنا تو کرسمس سے کچھ پہلے ہی شروع کردیا جاتا ہے۔

یہاں بھی باشندے لذت کام و دہن کے سلسلوں میں بے پناہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے تیار کرتے اور خاندان بھر کو دعوتوں میں بلاتے ہیں۔ سارے ملک میں جگہ جگہ آتش بازی ہوتی ہے اور رات بھر شہر جگمگاتے رہتے ہیں۔ کھانوں میں Lentil Stew کو خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ جوں ہی گھڑیال بارہ بجاتے ہیں یہ کھانے کھانا خوش بختی کا شادیانہ سمجھا جاتا ہے۔

## آسٹریلیا

یوں تو پورے آسٹریلیا میں آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے لیکن سڈنی کی بات ہی

کچھ الگ ہے۔ موسیقی کی دھنیں بلند سے بلند ہوتی چلی جاتی ہیں اور رنگا رنگ آتش بازی آسمان کو ڈھک لیتی ہے۔ لوگ سڈنی میں پل پر مخصوص چراغاں دیکھنے اچھی خاصی تعداد میں آتے ہیں۔ آسٹریلیا کے شہر میلبورن میں چھوٹی بڑی کشتیوں سے آتش بازی کرنے کی روایت برسہا برس سے چلی آرہی ہے اور مقامی باشندے ہی نہیں، سیاحوں کے لئے بھی یہ موقع سال میں ایک بار آتا ہے۔ ہر کوئی خوشی سے ناچتا گاتا اور محبتیں لٹاتا دکھائی دیتا ہے۔
اللہ کرے کہ ہم سب کے لئے نیا سال خوش آئند ثابت ہو (آمین)

# سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا؟

## بڑی کامیابیاں، چونکانے والے واقعات اور پرامید مستقبل کی جھلکیاں

جاوید احمد

سال نو کا آغاز ہوتے ہی تقریباً ہر جریدے میں گذشتہ سال کے واقعات قلمبند کئے جاتے ہیں اور اخبارات خصوصی ضمیمے شائع کرتے ہیں جو کہ گذشتہ برس میں ہونے والے اہم واقعات بتلاتے ہیں۔ یہ واقعات جہاں معلومات فراہم کرتے ہیں وہیں ان کو مدنظر رکھتے ہوئے مستقبل کی پیش گوئی بھی کی جاتی ہے۔ ہر ملک و قوم کے لئے ان خبروں میں سبق بھی پوشیدہ ہوتا ہے، چونکہ ڈالڈا کا دسترخوان بنیادی طور پر ایک فوڈ میگزین ہے، چنانچہ ہم آپ کے لئے اسی موضوع کو مدنظر رکھتے ہوئے 2015ء کے چند دلچسپ ایونٹس کی تفصیل پیش کر رہے ہیں۔

### بدلی ماسٹر شیف کے شرکاء کی زندگی

ماسٹر شیف پاکستان ایک نجی ٹی وی چینل سے پیش کیا گیا تھا۔ یوں تو پاکستان میں پہلی بار اس تخیل پر ٹی وی پروگرام پیش کیا گیا مگر اس کے شرکاء کی خوب پذیرائی ہوئی۔ پروگرام کے ختم ہونے کے بعد نہ صرف اسی مقابلے کی فاتح عمارہ نعمان بے حد مشہور ہوئی بلکہ دیگر شرکاء پر بھی قسمت مہربان ہوگئی اور ان کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا گیا۔ گلناز (جو کہ مقابلے میں تیسری پوزیشن پر رہی تھیں) کو چترال کمیونٹی ڈیولپمنٹ کی طرف سے ان کی بہترین کارکردگی پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ان کے ایک ساتھی زین راشد نے خیبر پختونخوا کیوزین اینڈ کلچرل فیسٹیول میں اعزازی طور پر کھانا پکانے کی تربیت دیتے ہوئے پائن ایپل اپ سائیڈ ڈاؤن کیک، پینا کولاڈا، پائن ایپل اسٹرڈل بنانا سکھائے۔ اسی تقریب میں ان دونوں شرکاء نے کوکنگ مقابلے کے منصف ہونے کے فرائض بھی سرانجام دیئے تھے۔ یہ فیسٹیول پشاور سروس کلب میں 7 اور 8 فروری 2015ء کو منعقد کیا گیا تھا۔

اسی طرح کراچی میں Eat Food Festival کا انعقاد کیا گیا تھا، جس میں اقراء، ریان درانی اور اعظم حفیظ نے اسٹال لگائے۔

مریم ندا، جو کہ لاہور میں نیجر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے سوشل میڈیا پر ماسٹر شیف کے ججز پر مختلف تراکیب شیئر کیں، جن پر انہیں بے حد سراہا گیا۔ سعد علوی نے محض ایک ترکیب شیئر کی۔ اعظم حفیظ اور عمارہ نعمان کی تراکیب مختلف جرائد کی زینت بنیں۔ خبر تو یہ بھی ہے کہ مقامی چینل کے زیر اہتمام عمارہ نعمان کی کک بک بھی اشاعت کے مرحلے میں ہے۔

عمارہ نعمان نے اس برس ماہ رمضان کے لئے خصوصی شو "ماسٹر کچن" جس میں انہوں نے افطار و سحر کے لئے مزیدار اور منفرد پکوان سکھائے۔ عمارہ اور سدرہ قاضی نے سانحہ پشاور کے شہداء کی یاد میں 141 اسکولز بنانے کے لئے منعقد کئے جانے والے M-Carnival میں بھی اسٹال لگائے۔

### کک بکس کا آسکر ایک مرتبہ پھر پاکستان آیا!

گذشتہ سال گورمینڈ کک بک ایوارڈز کی تقریب یان تائے (چائنا) میں 8 اور 9 جون کو منعقد کی گئی، جس میں ایک مرتبہ پھر ڈالڈا نے یہ اعزاز جیتا۔ جی ہاں! ڈالڈا کے انگریزی جریدے ڈالڈا فلیورز کو دنیا کے بہترین فوڈ میگزین کا ایوارڈ ملا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب "ذائقے فرنٹیئر کے" ڈیرہ اسماعیل خان کے بھولے بسرے پکوان، کو بھی "کتاب برائے امن (Cookbook For Peace)" کا ایوارڈ ملا، جو کہ مرحومہ پشپا بگٹی کی تراکیب پر مشتمل ہے، جن کا خاندان 1974ء میں پاکستان سے ہجرت کر کے انڈیا چلا گیا ہے۔ ان کے بیٹے اتل بگٹی نے اس کتاب کو اردو اور ہندی کے ساتھ ساتھ انگریزی میں شائع کروایا اور اس کتاب کے ذریعے دونوں ممالک میں امن لانے کی کوشش کی۔

### پنجاب فوڈ اتھارٹی کے چند اہم فیصلے

نصف سال گزرنے کے بعد پنجاب فوڈ اتھارٹی میڈیا میں آنے والی خبروں کا حصہ بن گئی اور یکم جون 2015ء کو بطور ڈائریکٹر آف آپریشنز تقرری پانے والی عائشہ ممتاز نے یہ تاثر زائل کر دیا کہ سرکاری ادارے عضو ناکارہ ہیں۔ عائشہ ممتاز نے مختلف ریسٹورنٹس، ہوٹلز اور ڈھابوں پر چھاپے مار کر غیر معیاری اشیائے خورونوش کی فروخت کو ناممکن بنایا اور لاہور کی عوام کو دکھایا کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ انہوں نے جس بیکری، ہوٹل یا ریستوران میں حشرات، چوہے، ناقص صفائی اور زائد المیعاد اشیاء دیکھیں، اس کے مالکان کو جرمانہ کیا اور سنگین صورتوں میں انہیں عارضی طور پر بند کر دیا۔

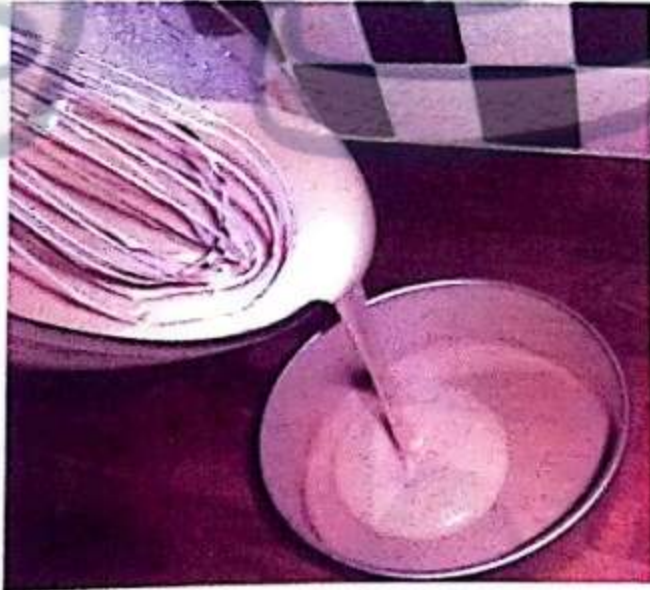
لاہور کے چند بڑے اور اعلیٰ معیار کے حامل ریستوران بھی پنجاب فوڈ اتھارٹی کے اقدام سے نہ بچ پائے۔ ایک مشہور بیکری کو اسی لئے سیل (Seal) کیا گیا کہ وہاں اشیائے خورونوش کا اضافی سامان باتھ روم میں رکھا گیا تھا۔ ان اقدامات پر جہاں شہری خوش ہوئے وہیں ریستوران کے مالکان نے خوب احتجاج کیا لیکن فوڈ اتھارٹی کے ممبران نے اپنی مہم جاری رکھی۔ اکتوبر میں لاہور ہائی کورٹ کے حکم پر ریستورانوں کی حالت زار کی تصاویر فیس بک کی زینت بنانے سے پی۔ ایچ۔ اے کو منع کیا گیا، جس پر انہوں نے عمل کیا۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی نے ناقص دودھ اور مصالحہ جات بنانے والی فیکٹریز کے خلاف بھی سخت ایکشن لیا اور پنجاب میں جگہ جگہ بکنے والے حرام جانوروں کے گوشت تقسیم کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی۔ اگرچہ لاہور کی عوام نے اب بھی اپنے پسندیدہ ریستوران جانا نہیں چھوڑا لیکن امید کی جاتی ہے کہ پنجاب فوڈ اتھارٹی کی جانب سے کئے گئے اقدامات ہمارے کھانوں کو محفوظ اور صحت بخش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی رہے گی۔

# آرٹ کیک... تواضع کے ہیں انداز نئے

## فونڈنٹ کیک یا صرف کپ کیک
## یہ ہیں نئے برس کے ذائقہ دار تحائف

فوڈ آرٹ ایک تخلیقی فن ہے جس میں کھانے پکانے، کیک بنانے کے ساتھ ساتھ مصوری کی صلاحیتیں یکجا ہوجاتی ہیں۔ اس آرٹ میں کیک انڈسٹری سرعت رفتاری سے ترقی کررہی ہے۔ وہ دور گیا جب دو یا چار ذائقوں میں آئسنگ اور فریش کریم کیک بنا کرتے تھے، انہی پر کارٹون کیریکٹرز یا اسٹرابیری، پائن ایپل اور دوسرے پھلوں کے چنکس لگا کر ان ذائقوں کے نام دے دیا کرتے تھے۔ زیادہ سے زیادہ آئسکریم کیک قیمتی سمجھا جاتا تھا۔ آج کل مختلف اشکال کے آرٹ کیک بنوائے جاتے ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں انہی کی مانگ ہے۔

اچھے اور پیچیدہ آرٹ کیک کی قیمت زیادہ ہے مگر اس کے باوجود یہ پسند کئے جاتے ہیں اور ان کی صنعت فروغ پانے لگی ہے۔ کراچی کے نوجوانوں میں کپ کیکس بھی بے پناہ مقبول ہیں اور یہ پاکستان کے علاوہ دبئی، لندن، مشرق وسطی اور دیگر عرب ممالک میں بھی پسند کئے جانے لگے ہیں۔ مختلف شکل والے کپ کیک اور آرٹ کیک کو تیار کرنے کا طریقہ یکساں ہے اور اجزاء بھی وہی ہیں فرق صرف اس سانچے کا ہے جس میں کیک کی بنیاد یا اندرونی حصہ تیار ہوتا ہے۔ اس حصے کو Sponage کہا جاتا ہے۔ آرٹ کیک کے مختلف حصے کیک کے سائز کے اعتبار سے الگ الگ سانچوں میں بنائے جاتے ہیں جبکہ کپ کیک کے معاملے میں درجن بھر کیک ایک سانچے کی مدد سے تیار کئے جاسکتے ہیں۔

### کیک کی آرائش کے طریقہ کار

آرٹ کیک اور کپ کیک کو سجانے کے مقبول ترین اجزاء میں رائل آئسنگ اور فونڈنٹ شامل ہیں۔ رولڈ فونڈنٹ جیلاٹن، فرکٹوز، شوگر پاؤڈر، گلیسرین اور پانی سے بنتی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جیلاٹن کو ٹھنڈے پانی میں تحلیل کرلیں۔ فرکٹوز کو پانی میں ملا کر بوائل کرتے ہیں اور دیگچی ہلاتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد اس میں جیلاٹن کو شامل کردیا جاتا ہے پھر اسے ہموار برتن میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیا جاتا ہے اور پھر پانی چینی ملا کر گوندھا جاتا ہے۔ فونڈنٹ تیار ہوجاتا ہے۔ اب اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر ایسے برتن میں محفوظ کرلیا جاتا ہے جس میں ہوا داخل نہ ہوسکتی ہو۔

### رائل آئسنگ کی تیاری

آرٹ کیک کی تیاری میں ایک اور اہم چیز رائل آئسنگ ہے جو انڈوں کی سفیدی اور آئسنگ شوگر کو ملا کر تیار کی جاتی ہے۔ یہ عام آئسنگ کی نسبت زیادہ سخت ہوتی ہے اور کیک بنانے والے اکثر اسے نرم کرنے کے لئے گلیسرین شامل کرتے ہیں۔ عام طور پر بیکر پہلے کیک کے اوپر خمیر بادام لگا کر اس پر رائل آئسنگ سے سجاوٹ کرتے ہیں۔ تاہم آج کل آرٹ کیک بنانے کے لئے فونڈنٹ زیادہ مقبول ہے۔

SAM's کے روح رواں سمیرا وسیم اور ان کے شوہر وسیم الغنی سے ملے...

**''کراچی میں آرٹ کیک بنانے کے حوالے سے آپ کی کیک فیکٹری مقبول ہورہی ہے، اپنی تربیت اور کاروباری پس منظر کے بارے میں یقیناً ہمارے قارئین جاننا چاہیں گے؟''**

''ہم دبئی میں کیٹرنگ اور تجارت کررہے تھے وہیں سے کیک آرٹ کی تربیت لے کر کام شروع کیا تھا۔ یہاں آکر چار برس پہلے اپنے گھر ہی سے فیکٹری کا آغاز کیا، اب SAM's کو باقاعدہ بیکری کی شکل دی ہے''۔

## ''چند خاص موقعوں پر آپ اسی مناسبت سے کپ کیکس تیار کرنے میں بھی شہرت رکھتے ہیں۔اس سے متعلق کچھ بتائیں؟''

''تقسیم کے حساب سے کیک اور کپ کیکس دونوں بناتے ہیں، کپ کیک تھوڑا کم قیمت ہے اس لئے زیادہ خریداروں تک پہنچتا ہے اور خوبصورتی کے اعتبار سے فل سائز آرٹ کیک سے کم نہیں ہے۔تین سے چار انچ کے اس کپ کیک پر بھی انتہائی پیچیدہ اور خوبصورت ڈیزائن بناتے ہیں مثلاً ہمارے ورلڈکپ کے موقع پر بنائے جانے والے کپ کیکس نوجوانوں میں بہت پسند کیے گئے۔ایک بچی نے سالگرہ کے موقع پر کاسمیٹکس کی اشیاء کی اشکال کپ کیکس پر بنوائیں اسی طرح عید مبارک، رمضان شریف، عیدالاضحیٰ، یوم پاکستان کے موقع پر اشکال کی مدد سے موضوعات کا انتخاب کیا گیا۔ Thank You ، Happy New Year ، فادرز ڈے، مدرز ڈے یا فیشن سے متعلق اشکال، گلدستے اور انفرادی طور پر اپنے اور دوستوں کے نام کچھ بھی لکھوایا جاسکتا ہے''۔

## ''فونڈنٹ کیک کی تعریف کیا ہے؟''

''فونڈنٹ انگریزی لفظ فاؤنڈری، سے نکلا ہے جس طرح فاؤنڈری میں دھاتوں کو ڈھال کر انہیں کوئی بھی شکل دینا ممکن ہے اسی طرح فونڈنٹ بھی مختلف اشکال کے کیک بنانے میں مدد دیتا ہے۔اس کے بعد سخت ہونے اور آسانی سے نہ ٹوٹنے کی خاصیت نے اسے مقبول بنایا ہے''۔

## ''خالص فونڈنٹ کیک کیا ہوتا ہے؟''

خالص فونڈنٹ چینی اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے جسے کیک اور پیسٹریوں میں بھرتی (فلنگ) کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن جس فونڈنٹ سے کیک سجائے جاتے ہیں اسے رولڈ فونڈنٹ یا فونڈنٹ آئسنگ کہا جاتا ہے۔تمام قسم کی آئسنگ میں ذائقے کے لئے الگ سے مصنوعی فلیورز ڈالے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ کیک پر بالکل حقیقی دکھائی دینے والی (کھانے کے لائق) پھول پتیاں بھی سجائی جاتی ہیں۔ یہ پھول پتیاں بنانے کے لئے گم پیسٹ یا شوگر پیسٹ استعمال ہوتا ہے جو انڈوں کی سفیدی اور چینی کے پاؤڈر سے ملا کر بنائے جاتے ہیں''۔

## ''کیا پاکستان میں فونڈنٹ تیار ملتی ہے یا آپ خود بنالیتے ہیں؟''

''گھر میں بھی تیار کی جاسکتی ہے لیکن شاید ہی وہ معیاری ہو البتہ Wilton

ایک مغربی کمپنی جو فونڈنٹ بناتی ہے اسے درآمد کرتے ہیں۔ پاکستان میں جتنے لوگ ایسے کیک بنا رہے ہیں یہ تمام درآمد کر رہے ہیں لیکن شوگر آئٹم میں شمار ہونے کے باعث اس پر ڈیوٹی دینی پڑتی ہے اور خصوصی کارگو انتظامات الگ کرنے پڑتے ہیں لیکن فونڈنٹ سے بھی زیادہ قیمتی کاریگر (بیکر) کی محنت ہے''۔

## ''اچھا منجھا ہوا Baker یہ آرٹ کیک کتنی مدت میں بنالیتا ہے؟''

''وہ روایتی کیک تو ایک دن میں 10 بھی بنالیتا ہے مگر آرٹ کیک پر 3

دن لگ جاتے ہیں جبکہ اسے دیگر مددگاروں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ اس وجہ سے بھی آرٹ کیک دوسرے کیک کے مقابلے میں مہنگا ثابت ہوتا ہے''۔

## ''آپ کے کیکس کی مختلف قیمتیں کیا ہوتی ہیں؟''

''ہمارے کیک دو ہزار روپے فی پاؤنڈ کے حساب سے دستیاب ہیں جبکہ روایتی کیک جس پر معمولی سا ڈیزائن ہو 585 روپے فی پاؤنڈ ملتا ہے''۔

## ''بہت سے افراد اب سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی مارکیٹنگ کر رہے ہیں، آپ نے بھی اس مارکیٹنگ کے ذریعے اپنی پہچان بنائی، اس سے کاروباری ساکھ اور تجارت کا فائدہ ہوا؟''

''بلاشبہ اور بھی کئی لوگ خاص کر خواتین کی بڑی تعداد اسی طریقے سے عوام تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے کیکس کی قیمت کم رکھ کر بھی کاروبار کا Risk اور نقصان اٹھایا کیونکہ لاگت کم نہیں ہوئی۔ہم اپنے کاروبار کی ترقی کی رفتار سے مطمئن نہیں گو کہ یہ لگژری ہے کاروبار نہیں۔امریکہ جیسے ملک میں آرٹ کیک 250 سے 350 ڈالرز (25 ہزار سے 35 ہزار پاکستانی روپے) میں ملتا ہے اس لئے عام آدمی 35 ڈالر کا کیک لے کر سالگرہ یا کوئی دوسری خوشی منانے پر مجبور ہے۔تاہم ہم نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔زیادہ لوگ میدان میں آئیں گے، زیادہ تخلیقی میلان نظر آئیں گے۔ مقامی اشیاء کے ساتھ جتنے بہتر نتائج دے سکے دیں گے اور ایک دن کیک انڈسٹری کو اور بھی فروغ ملے گا، فی الحال تو پاکستان کے متمول گھرانے ہی آرٹ کیک خرید رہے ہیں، متوسط طبقے کے نوجوان کپ کیکس پر ہی خوشی منالیتے ہیں''۔

# ڈالڈا کنولا آئل

دنیا بھر میں سال نو کا استقبال رنگ، خوشبو اور روشنیوں سے کیا جاتا ہے۔ معمولات روز و شب میں محو ہر عمر کے افراد خواہ ان کا تعلق کسی بھی رنگ و نسل سے ہو، تازگی کے ایسے احساس سے سرشار نظر آتے ہیں جسے لفظوں میں بیان کرنا محال ہے۔ گھنٹوں، دنوں، ہفتوں اور پھر مہینوں کی مصروفیات اور معمولات کی زنجیر میں قید انسان گویا ایک لمحہ کے لئے خود کو آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ہر برس کی تکمیل ایک باب کی تکمیل نظر آتی ہے۔ گزرے ہوئے لمحات، بیتے ہوئے حالات اور ان کے درمیان نظروں سے گزرے ہوئے بے شمار چہرے گویا آن کی آن میں یادوں کے نیم وا دریچوں سے گزرتے ہوئے کسی چلمن سے اپنی چھب دکھا کر چہروں پر دیئے کی لو کی مانند مدہم مسکراہٹ کا اجالا بکھیرتے قصہ پارینہ بن جاتے ہیں اور ہم نئی امیدوں، نئے خوابوں اور نئے عزم کا توشہ سجائے نئی منزلوں کی جانب گامزن ہو جاتے ہیں۔

یوں بھی برق رفتار طرز زندگی کے اس دور میں ہر لمحہ نئی منزلوں کی جستجو، ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا اور اس سب کے لئے درکار زیادہ توانائی کی ضرورت مصروفیات کی زیادتی اور بے وقت یا جلدی میں کھانا اور جو بھی مل جائے کھالینا، وہ عادات ہیں جو غیر محسوس طریقہ سے ہمارے رویے کا مستقل حصہ بن چکی ہیں اور ہم میں سے اکثر کو تو احساس بھی نہیں کہ ان کی شکل میں قدم بہ قدم ایک ایسا دشمن ساتھ ہو لیا ہے جو کہ دیمک کی طرح صحت کو تباہ کر رہا ہے۔ جی ہاں! اس بات میں کوئی مبالغہ نہیں کہ غیر صحت مند طرز زندگی دراصل اپنے ہی ہاتھوں اپنی زندگی کو نقصان پہنچانے کے مترادف ہے۔ ایک سرسری جائزہ بھی لیں تو اندازہ ہوگا کہ غیر معیاری خوراک کا استعمال، بے وقت کھانا اور کبھی بلا ضرورت کھانا انہی مضر صحت عوامل کا حصہ ہے، لہٰذا اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور کسی ناقابل تلافی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے ضرورت اس بات کی ہے کہ فوراً سے پیشتر اپنی اور اپنے گھر والوں کی عادات کا تجزیہ کرلیں اور بلا کسی تاخیر کے ان کی درستگی کے لئے موثر اقدامات کئے جائیں۔ صاف ستھرا ماحول، آلودگی سے پاک پانی، صبح سویرے بیدار ہونا، تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک کا استعمال، وقت پر کھانا اور اعتدال میں رہ کر کھانا صحت اور زندگی کی بقاء کے لئے بے حد اہم ہیں۔ دیکھا جائے تو دیگر مصروفیات کو ترجیح دیتے ہوئے انہی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مذکورہ عادات کی وجہ سے کئی مسائل سے بچا جا سکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ سمجھنا ہوگا کہ ترقی کے حصول کے لئے صحت کا حصول اور اسے برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہمارے ہاتھوں میں صرف ہمارا کھانا ہی نہیں بلکہ ہماری صحت بھی ہے جو لقمہ اپنے منہ تک لے جا رہے ہیں کیا اس کا معیار حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہے اور سب سے بڑھ کر کیا اس میں وہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی جسم کی نشوونما اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے ناگزیر ہیں۔ ان سوالات کے جوابات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ ہماری کامیابی اور خوشحالی کے خواب کو چکنا چور کر سکتا ہے، لہٰذا ایسی صورتحال سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرنا ہوگا۔ اپنی خوراک میں مستقل بنیادوں پر ایسے اجزاء کو شامل کرنا جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا کی فخریہ پیشکش ڈالڈا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا 3، اور اومیگا 6، جنہیں اسینشیل فیٹی ایسڈ یعنی ضروری فیٹی ایسڈ یا EFA کے نام سے جانا جاتا ہے انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور یہ صحت اور نشوونما کے لئے ضروری بھی ہوتے ہیں لہٰذا ہماری خوراک میں ان کی مناسب مقدار کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ EFA مختلف اقسام کے انفیکشن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اسی وجہ سے امراض قلب، آرتھرائٹس اور کینسر جیسے امراض سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح ڈالڈا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D اور E کی افادیت سے بھی انکار ممکن نہیں۔ وٹامن A بینائی اور جسم کے خلیات اور بافتوں کو پہنچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند بافتوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے خصوصاً میوکس ممبرین کے انفیکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن D ہڈیوں کے بھربھرے پن سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے اور خون میں کیلشیم کی سطح کو متوازن رکھنے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی ضروری ہے۔ وٹامن E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے۔ یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے کے عمل، ہائی بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ مسابقت کے دور میں ڈالڈا کنولا آئل کا استعمال زندگی کی دوڑ میں آپ کو رکھے اوروں سے آگے، بہت آگے۔

# مونگ پھلی

## بچوں بڑوں کا من پسند کھاجا

### یہ خشک میوہ جات بچت کا خزانہ ہیں

نرگس ارشد رضا

**مونگ پھلی ایک ایسی پھلی ہے جو پورے سال تو بازاروں میں نظر آتی ہے لیکن اس کا اصل لطف سردیوں میں لحافوں میں دبک کر ہی کھانے کا ہے۔ یہ بچے بڑے ہر ایک کا من پسند کھاجا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ڈرائی فروٹس کی نسبت قیمت کم ہونے کی بناء پر یہ زیادہ فروخت ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اپنی اصل حالت میں کھائی جاتی ہے اور یہ کچھ کھانوں میں پکانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔**

مونگ پھلی کو گراؤنڈ نٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق Fabaceae فیملی سے ہے۔ عام طور ہر قسم کی پھلی، Beans اور Pea بھی اسی خاندان سے ہیں۔ مونگ پھلی کا پودا Herbaceous کہلاتا ہے اور یہ 30 سے 50 سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے پتے پھلی کے چاروں طرف پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر پتہ ایک سے سات سینٹی میٹر تک لمبا اور ایک سے تین سینٹی میٹر تک چوڑا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے پھول بالکل Pea فلاور کی نظر آتے ہیں جو کہ دو سے چار سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں اور ان پھولوں میں لال اور پیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے اس پھول کا نام Hypogaea کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب زیر زمین ہوتا ہے مونگ پھلی کو عام طور پر ایک nut کہا جاتا ہے جبکہ اس کا تعلق پھلی سے ہے اور یہ خود بھی پھلی ہی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے nut کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا تب سے اسے ڈرائی فروٹس کا ہی ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مزیدار، کرنچی اور nuty مونگ پھلی کو صدیوں سے دنیا بھر میں مقبول Seed Oil میں سے ایک مانا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لے مفید اور ضروری تصور کئے جاتے ہیں۔ پھلی ہونے کے باوجود اس کی زیادہ تر خصوصیات ڈرائی فروٹس جیسی ہی ہیں مونگ پھلی ایک انتہائی چھوٹا Herb ہے جو زمین سے صرف ایک فٹ اوپر ہوتا ہے۔ پہلی بار اس کی کاشت وسطی امریکہ میں ہوئی اور وہاں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی اس کی کاشت زیادہ تر امریکہ، چائنا، انڈیا اور افریقہ کے چند ممالک میں ہو رہی ہے۔ اس کے ایک پودے میں دس سے لے کر ایک سو پچاس تک فروٹ pods ہوتے ہیں جس سے مونگ پھلی پیدا ہوتی ہے ان pods کی بیرونی سطح کھردری اور جھریوں زدہ ہوتی ہے اس کی پھلی براؤن رنگ کی باریک جھلی میں لپٹی ہوتی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال دبلے پتلے اور ورزش کرنے والوں کے لئے زیادہ غذائیت بخش ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں اینٹی آکسیڈنٹس سیب، چقندر اور گاجر سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں پایا جانا والا وٹامن E کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتا ہے جبکہ اس میں موجود آئرن خون میں نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ فائدہ مند ہے روزانہ اس کا ایک چمچہ مثبت نتائج دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین استعمال کرنے والے افراد کے خون میں انسولین کا لیول برقرار رکھنے میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سو گرام کچی مونگ پھلی میں ایک لیٹر دودھ کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے یعنی اس میں 25 فی صد تک پروٹین ہوتا ہے ڈھائی گرام بھنی ہوئی مونگ پھلی میں جتنے وٹامن پائے جاتے ہیں وہ ڈھائی گرام گوشت سے بھی نہیں ملتے۔

مونگ پھلی میں مونو سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کو بیلنس میں رکھنے میں مدد دیتا ہے

روزانہ کھانا کھانے کے بعد پچاس گرام مونگ پھلی کھانے سے بلڈ لیول بڑھتا ہے

اس میں Poly-Phenolic Anti-Oxidant, خاص جز پایا جاتا ہے جو کہ کینسر کے علاوہ دل اور اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

علاوہ ازیں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ وٹامنز B6، B9، میگنیشیم، کاپر، کیلشیم، زنک، آئرن اور سیلینیم کی اچھی خاصی تعداد موجود ہوتی ہے۔

ہفتہ میں ایک بار دو چمچ مونگ پھلی بٹر کھا لیا جائے تو اس سے مثانہ میں پتھری ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہفتہ میں صرف دو بار لیا جا سکتا ہے۔

اسے کھانے سے ڈپریشن سے بھی نجات ملتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص جزو Tryptophan پایا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جس سے ڈپریشن کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں موجود فیٹی ایسڈ جلد کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے خاص طور پر جلد کا سرخ یا پھر سوج جانا، اس میں موجود وٹامن E کی وجہ سے جلد ہر قسم کے ایگزیما اور الرجی سے محفوظ رہتی ہے اور رنگت میں بھی نکھار لاتی ہے۔

مونگ پھلی میں موجود وٹامن C کی وجہ سے چہرے پر جھریاں بننے کے عمل میں سستی آجاتی ہے اسکن ٹائٹ اور جوان محسوس ہونے لگتی ہے

اس میں موجود فیٹی ایسڈ، وٹامن E اور C کی وجہ سے بالوں کی نشو نما ہوتی ہے بال لمبے، گھنے اور چمکدار بھی ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے ٹھنڈی اور نمی کے بغیر والی جگہ پر رکھا جائے اگر آپ اسے جلد استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تب تو اسے کچن کیبنٹ میں بھی رکھا جا سکتا ہے بصورت دیگر اسے ایک پلاسٹک سیل پیک بیگ میں نمک لگا کر فریج میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

## آپ کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟

درخشاں فاروقی

شخصیت کا پرتو ہوتی ہے لپ اسٹک بھی لہٰذا استاروں کا حال جاننے کی فکر چھوڑ یئے۔ آپ کی ظاہری شخصیت، انداز نشست و برخاست، گفتگو کا انداز، اخلاقی رویے، حتیٰ کہ آپ کا لباس، جوتے، میک اپ کا اسٹائل بھی شخصیت کا پرتو یعنی عکس بناتا ہے۔ ہر وہ چیز جو آپ کے استعمال میں ہو، آپ کی مالی، جذباتی، انداز فکر اور عمر کی تصویر پیش کرتی ہے۔ یہ بھی فطری سی بات ہے کہ نوعمر لڑکی اگر بہت شوخ رنگ کا پارٹی ڈریس پہنتی ہے تو یہ اس کی سوچ، عمر اور اسٹائل کے ساتھ Compliment کرتا ہے۔ ایک درمیانی عمر کی خاتون نیچرل انداز میں میک اپ کرتی ہے وہ پرکشش لباس بھی پہنیں تب بھی باوقار دکھائی دیتی ہیں۔ اسی طرح ان دونوں مختلف عمر کی خواتین کو اپنے اپنے حلقے میں پذیرائی ملتی ہے۔

اسی طرح لپ اسٹک لگانے سے بھی آپ کی شخصیت کا مخصوص خاکہ بنتا ہے اور آپ نے لپ اسٹک کو کس زاویے سے استعمال کر کے کس شکل کا بنا دیا ہے، یہ آپ کی کاسمیٹکس سے بھی ظاہر ہوتا ہے۔

### اصلی حالت میں قائم رہنے والی لپ اسٹک

مسلسل استعمال کرتے رہنے کے بعد بھی اگر آپ کی لپ اسٹک کا نہ تو کوئی کونہ جھڑتا ہے، جب چھپ پڑتا ہے، نہ ہی یہ ٹیڑھی میڑھی ہوتی ہے تو اس اصلی حالت میں قائم رہنے والی حالت کو ایک اعلیٰ منظم خاتون کی لپ اسٹک قرار دیا جاتا ہے۔ یہ خاتون عمر کے کسی حصے میں ہو سکتی ہیں۔ یہ طے شدہ منصوبے اور شیڈول کے مطابق زندگی کے معمولات نبھاتی ہیں۔ اپنی کاسمیٹکس کو استعمال کرنے کے بعد صاف ستھرا اور قاعدے سے محفوظ کرتی ہیں۔ یہ دوستانہ، مفاہمانہ اور مشفقانہ رویہ اختیار کرنا جانتی ہیں لیکن اپنی استعمال شدہ کاسمیٹکس کسی کے ساتھ Share نہیں کرتیں۔ فیشن کے جدید ترین رجحانات کو اپناتی ہیں اور بدلتے ہوئے وقت کے تقاضوں کو بخوبی نبھاتی ہیں۔

### Flat Top ہموار سطح

ایسی لپ اسٹک کسی محتاط، مدبر، اچھا ابلاغ رکھنے والی مگر مصلحت پسند شخصیت ہی کی ہو سکتی ہے۔ ایسی خواتین راز کو راز رہنے اور اپنے ساتھیوں کے تحفظات کا خاص خیال رکھتی ہیں۔ ایماندارانہ اور مخلصانہ خوبیوں کی مالک ہوتی ہیں۔ یہ کسی عام میک اپ آرٹسٹ سے میک اپ نہیں کروا سکتیں کیونکہ انہیں جدید ترین رجحانات کا بخوبی علم رہتا ہے۔ کبھی کبھی رومان پروری کی انتہا بھی کر دیتی ہیں اور خوابوں کی جنت میں رہنا چاہتی ہیں۔

### Convex محدب اور کروی

یعنی استعمال کے بعد لپ اسٹک کی شکل ایسی ہو جائے جس کی سطح ابھرے ہوئے دائرے کے خط نما ہو۔ دوستوں کی دوست اور اختلاف رکھنے والوں سے بھی مفاہمانہ طرز عمل رکھنے والی یہ خواتین فیشن کے ساتھ ساتھ چلتی ہیں مگر اپنا کلاسیکی اسٹائل بھی بہرحال قائم رکھتی ہیں۔

### Concave گڑھے دار

یہ لپ اسٹک کسی ایڈونچر کو بخوشی جھیلنے والی خاتون کی ہو سکتی ہے۔ خود کو آزمائشی پہلو سے آگے رکھنا اور اپنی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے رہنا اس خاتون کو بہت بھاتا ہے۔ یہ کسی اہم تقریب کے لئے خود پر مختلف انداز کے میک اپ Apply کر کے خود کو پرکھتی ہیں۔ تصاویر لے کر اور آئینے سے پوچھ کر کسی ایک اسٹائل کو اپناتی ہیں۔ کسی بھی طرح لوگوں کے کہنے پر نہیں چلتیں۔ اپنی راہ خود متعین کرتی ہیں۔

### Pointed Round بھی نوکدار

آپ کے مزاج میں بے پناہ رومانیت پائی جاتی ہے۔ ہر کوئی آپ کو دوست بنانا اور آپ بھی بہت جلد اپنا ہاتھ دوستی کے لئے بڑھا دیتی ہیں۔ مشکل یہ ہے کہ آپ جواباً بھی ایسا ہی پر جوش اور حرارت انگیز تعلق چاہتی ہیں۔ خاندان میں، احباب میں اور نئے ملنے والوں سے بھی پرتپاک انداز سے ملتی جلتی ہیں، اسی لئے آپ دوستوں کے حلقے میں پیاری شخصیت کے نام سے مشہور بھی ہیں۔

تبت
سرد و خُشک موسم میں
اپنی جِلد کو دیجئے
بھرپور تحفظ
TIBET
Cold Cream
TIBET
Natural
Honey
Lotion
تبت کولڈ کریم
تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔
تبت ہنی لوشن
تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغنِ بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔
تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم۔ جِلد کے لیئے سب کچھ

# عینک لگانا مجبوری

## آئی میک اپ بھی ضروری

"میں چشمہ پہنتی ہوں۔ اس لیے آئی میک اپ نہیں کرسکتی"۔ عام طور پر عینک لگانے والی خواتین انہی تصورات پر آدھا اور ادھورا میک اپ کرتی ہیں۔ بینائی کے لئے عینک لگانا بہت سوں کی مجبوری ہوسکتی ہے۔ ایسی نوجوان لڑکیوں کو رحم بھری نظروں سے دیکھا جاتا ہے اور لوگ مذاق کا نشانہ بھی بنا لیتے ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ بہت کچھ بدلتا ہے۔ جن مفروضوں کی کوئی حقیقت نہیں ہوتی لوگ ان پر تبصرہ کرنا بھی پسند نہیں کرتے۔ دنیا اور زندگی پل پل بدل رہی ہیں۔ فیشن کے رجحان بھی بدلتے جارہے ہیں۔ کمی نظر کی عینک کو بدنمائی سے تعبیر کیا جاتا تھا اور لڑکیاں کہتی تھیں "آئی لائنر لگائیں یا مسکارا اور شیڈ دو کوئی فرق نہیں پڑتا" کچھ دکھتا ہی نہیں"۔ مگر دنیا بھر میں اس تصور کو رد کردیا گیا۔ انگریز، عرب اور دیگر ایشیائی ملکوں میں اب اگر عینک لگانا مجبوری اور ضرورت ٹھہرے تو میک اپ بھی اسی طرح کیا جاتا ہے۔

تو چھوڑیئے یہ فکر کہ عینک کے شیشوں کے عقب سے ان کا کیٹ آئی لائنر اچھا نہیں لگے گا یا کون توجہ دے گا۔

میک اپ کے ماہرین کہتے ہیں کہ عینک لگانے والی خواتین کو کاجل، آئی لائنر اور مسکارا لگانے سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔ اس طرح جب آپ میک اپ کرتی ہیں تو شخصیت نکھرتی ہے، آپ پرکشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔

### چہرے کی ساخت پر توجہ کی ضرورت

چشمے کے فریم کا انتخاب ایسا ہو کہ آپ کی بھنویں نہ ڈھکی رہیں۔ بھنویں خوبصورتی کے ساتھ تراشی ہوئی اور سنوری ہوئی ہوں۔

### Bro Shaper سے مدد لیں

آئی میک اپ کرتے وقت آئی برو پنسل لگانے کے بعد Bro Shaper کی مدد سے اپنی بھنوؤں کو شیپ دیں تاکہ یہ واضح ہو کر زیادہ خوبصورت نظر آئیں۔ یہ بروشیپر مسکارا کی مانند رنگین مائع (Liquid) کی شکل میں دستیاب ہے۔

### اگر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو

پھر بہتر یہی ہوگا کہ آپ کاجل کم سے کم استعمال کریں اور آنکھوں کے نچلے حصے پر لائنر نہ لگائیں۔ اگر یہ نچلی لائن لگائی تو پھر حلقے نمایاں ہوں گے۔ اس طرح دیکھنے والے کی نظر حلقوں پر مرکوز ہوجائے گی البتہ نچلی پلکوں پر مسکارا لگا سکتی ہیں۔

### مسکارا لگانے سے پہلے Curl کریں

Eye Lash Curler کی مدد سے پلکوں کو بل دیں اور پانچ سے دس سیکنڈ تک کرلر سے دبائے رکھیں۔ یہ عمل ایک مرتبہ دہرانا کافی ہوگا تاہم آپ اپنی انگلیوں کی پوروں سے بھی چند سیکنڈ تک اپنی پلکیں دبائے رکھ کر انہیں کرل کرسکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ عینک لگانے سے آنکھوں کے گرد حلقے نمایاں طور پر نظر نہیں آئیں گے اس لئے میک اپ کی بھی ضرورت نہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ کی عینک کے شیشے حلقوں اور شکنوں کو اور واضح کرسکتے ہیں۔ لہٰذا آنکھوں کے اطراف Corrector اور Concealer ضرور لگائیں۔

سب سے پہلے برش کی مدد سے آنکھوں کے اندرونی گوشوں جہاں جہاں آپ کی جلد نسبتاً گہری یا سیاہی مائل نظر آئے انگلیوں کی مدد سے کریکٹر کو بلینڈ کرلیں اس کے بعد کنسیلر لگانے سے قبل برش کو ٹشو پیپر سے صاف کر کے لگائیں۔ اگر آنکھیں حساس ہیں اور کسی وجہ سے آنکھوں میں سرخی آچکی ہے تو ایسے میں شیڈ کے لئے سرخی مائل کاسنی رنگ استعمال نہ کریں۔ یہ رنگ آنکھوں کی سرخی کو نمایاں کردیں گے لہٰذا فول پروف آئی میک اپ کرنے کے لئے لائٹ سے لے کر ڈارک شیڈ کی لیئر بنائیں اور زرد ٹون کے شیڈ سے شروع ہوتے ہوئے اسے بطور Base استعمال کریں۔ اس کے بعد میڈیم شیڈ لگائیں اور آخر میں ڈارک شیڈ Apply کردیں۔ اس سے پہلے ناک پر آئی شیڈ و پرائمر ضرور لگائیں تاکہ آپ کی عینک ناک سے بار بار نہ پھسلے۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے آئی شیڈو کا رنگ آپ کے چشمے کے فریم سے بالکل الگ نہ دکھائی دے۔ اس کے بجائے فریم سے قدرے ملتا جلتا رنگ استعمال کریں۔

### کلرڈ فریم کب اچھے لگتے ہیں؟

صرف اسی وقت جب انہیں میک اپ کے ساتھ ہم آہنگ یا میچ کیا جائے، لہٰذا بیس کے طور پر اپنے چشمے کے کلر سے ایک شیڈ ہلکا آئی شیڈو لگائیں اور اس کے بعد قدرے ڈارک شیڈ لگائیں۔ آخر میں بلیک لائنر یا مسکارا لگائیں۔

### آئی شیڈو کب لگانا ضروری نہیں؟

اگر آپ کے بالوں کا رنگ عینک کے فریم کا رنگ اور لپ اسٹک کا شیڈ قدرے شوخ ہے تو آئی میک اپ کم سے کم کریں۔ اس صورت میں آئی شیڈو لگانا ضروری نہیں، اس کے بجائے نفاست کے ساتھ محض لائنر اور مسکارا لگانے پر اکتفا کرلیں۔

# کچن بیوٹی بکس ہے

## پکائیے، کھائیے اور حسن بڑھائیے

کچن اور خواتین کا اٹوٹ بندھن ہے اور کیا ہی اچھا ہو اگر کھاتے پکاتے وقت اپنی زیبائش اور تزئین کاری کا عمل بھی جاری رہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس غذائیں ہوں یا اجزاء یہ جلد کی رعنائی اور بالوں کی قدرتی چمک میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ آپ غور کریں تو ہر سبزی اور پھل بشمول مصالحے اور پھولوں میں بھی حسن کی افزائش کی صلاحیتیں موجود ہیں۔

### سونف دے خشکی سے نجات

سونف نظام ہاضمہ کی بہتری کے لئے، یخنی پلاؤ بنانے کے لئے اور ہزاروں مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ جلد کی ضرورت سے زیادہ حساسیت کو ختم بھی کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ ایک سے چار گرام سونف ہمیں اپنے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے کھانی چاہئے۔

یہ جلد اور بالوں کے نکھار اور مضبوطی کے لئے جادو اثر مصالحہ ہے۔ اگر پانی ابال کر سونف ملا لی جائے اور شیمپو کے بعد اس پانی سے بال دھو لئے جائیں تو نہ صرف خشکی سے نجات ملتی ہے بلکہ گرتے ہوئے بال بھی مضبوط ہونے لگتے ہیں مگر شرط وہی ہے کہ غذاؤں کے بیرونی اور اندرونی دونوں طریقوں سے استعمال کو توازن میں رکھا جائے۔

### دار چینی جلد کے لئے موزوں

یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے لئے موزوں ترین مصالحہ ہے۔ یہ جلد کی نگہداشت بھی کرتی ہے۔ نزلے، زکام اور دانتوں کے امراض میں بھی افاقہ دیتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے جس کے اثرات کھلی کھلی رنگت کی شکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ دن بھر میں جب فرصت ملے دار چینی کا قہوہ سادہ یا شہد ملا کر پینے سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔

### ہلدی دے مہاسوں سے نجات

ہلدی ایسا مصالحہ ہے جس کے بغیر ہماری ہانڈیاں پک ہی نہیں سکتیں اور اس کی زخم کو مندمل کرنے کی صلاحیت سے سب ہی واقف ہیں۔ اندرونی جوڑوں اور بدلتے موسم میں بچوں کو نزلے، زکام سے نجات کے لئے ایک گلاس دودھ میں ہلدی (آدھی چائے کا چمچ) ملا کر پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چمچ ہلدی، تین چمچ دودھ یا دہی، دو چمچ آٹا اور تھوڑا سا شہد مکس کر کے چہرے پر 10 منٹ کے لئے لگائیں اور پھر سادے پانی سے دھولیں۔ اپنے آملیٹ میں چٹکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو بہت جلد دانوں اور کیل مہاسوں کی شکایت جاتی رہے گی۔

### لہسن گرتے بالوں کے لئے مفید ہے

لہسن میں موجود Amino Acid جہاں دل کی شریانوں اور وریدوں کے افعال متحرک کرتا ہے وہیں بالوں کی نشوونما بھی کرتا ہے۔ لہسن کو پیس کر زیتون یا ناریل کے تیل میں ملا کر 3 سیکنڈ کے لئے اوون میں گرم کر لیں پھر اس کیچر کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال رفتہ رفتہ گرنا کم ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کے اگنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

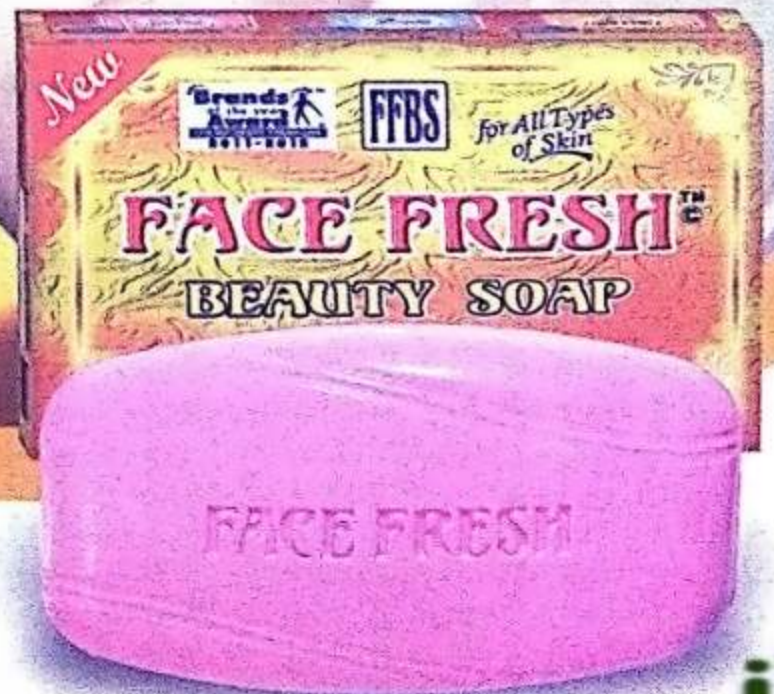
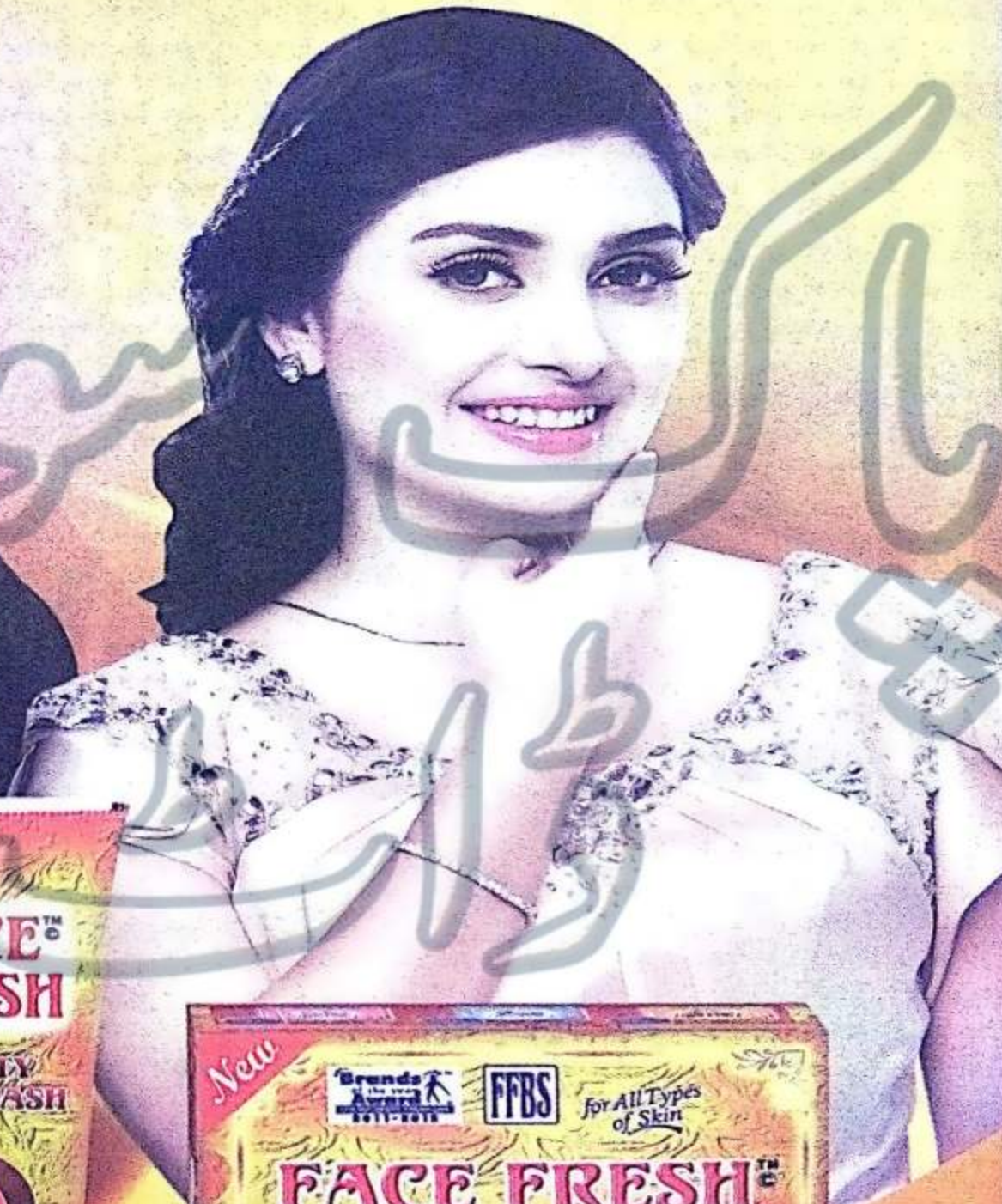
# Wedge Heel

## دیدہ زیبی اور آرام،
## قدم بہ قدم ساتھ چلے

کہتے ہیں کہ جب مٹی، بجری، پتھر، شیشہ اور لکڑی جیسی بے شمار چیزیں انسان کے پاؤں تلے آ کر روندی گئیں تو انہیں شدید نقصان پہنچا اور انسان نے اپنی عقل کو بروئے کار لاتے ہوئے جوتا یا چپل بنائی۔ شروع میں گھاس پھونس کی چپل گانٹھی گئی پھر لکڑیوں کو تراش کر چپل بنائی جسے کھڑاؤں کا نام ملا۔ بعدازاں جانوروں کی کھال سے طرح طرح کی چپل اور جوتے بنائے گئے جو آج تک مقبول اور کارآمد ثابت ہو رہے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے ڈیزائن بدلنے لگے۔ بہت اونچے، فلیٹ اور چمڑے میں سختی پیدا کر کے عمدہ فنشنگ کے ساتھ کئی چیزیں کام میں لائی جا رہی ہیں۔

ایسی جوتی جس کی ایڑی نوکدار تکونی ہو جو کبھی کبھی اوپر تلے تک پہنچتی ہے۔ Wedge بھی تکون کی شکل کی ایڑی جو لباس کے رنگ، ساخت اور ڈیزائن کی جاذبیت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیدہ زیبی میں کسی بھی دوسرے اسٹائل سے ہرگز بھی کم نہیں۔

V کی شکل کی یہ جوتی بدن کا وزن بخوبی سہارتی ہے اور یہ آرام دہ بھی ہے۔ آپ کو کئی رنگوں، پھولدار ڈیزائنوں کے علاوہ جیومیٹری اشکال اور خالص چمڑے کے میٹریل میں بھی مل جاتی ہے۔

2½ سے 3 انچ اور کبھی 4 انچ تک کی اٹھان پر بھی یہ ہموار تاثر دیتی ہے۔ اسی لئے اسے نوجوان لڑکیوں اور خواتین میں خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی خواتین بھی جوتی کے اس اسٹائل کو پسند کرتی ہیں خواہ انہیں چھٹی کے روز برنچ کے لئے باہر جانا ہو، بچوں کے اسکول کی کوئی تقریب ہو یا خاندان کی کوئی اور تقریب ہو۔ یہ جوتی آپ کی کرتی اسٹائل قمیض سے لے کر جینز اور لانگ شرٹ کے ساتھ بھی پہنی جا سکتی ہے۔ جوتے ساز اداروں نے اسے یونہی تو نہیں نمبر ون اسٹائل سے تعبیر کیا ہے۔ مارکیٹ میں فینسی اور سادہ، رنگدار اور سیاہ سفید یعنی ہر رنگ میں Wedge ہیل دستیاب ہے۔

# پہن لیں کوٹ

## ہو جائیں سردی سے محفوظ

موسم سردیوں کا ہو تو لباس پہننے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں برفباری بھی ہوتی ہے۔ وہاں موسم کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے ملبوسات تیار کرنے والے ادارے بطور خاص گرم لباس ڈیزائن کرتے ہیں۔ ذیل میں چند اقسام کے کوٹس کی تفصیل درج کی جاری ہیں، ملاحظہ کیجئے اور پھر انتخاب کیجئے کہ آپ کو کونسا کوٹ پسند ہے اور جو آپ پر جچتا بھی ہو پھر کیا بات ہے!

### Duster Coat

یہ وزن میں ہلکا اور پوری آستین اور لمبائی میں ٹخنوں کو چھوتا ہے۔ بھارتی ڈیزائنر ستیش چاؤلہ کے مطابق ہر خاتون کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے ایک خوبصورت ڈسٹر کوٹ ہونا چاہئے کیونکہ یہ مشرقی اور مغربی ہر طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ ہلکی سردی میں کم وزن کوٹ مناسب انتخاب ہو سکتے ہیں۔

### Trench Coat

یہ گھٹنوں تک کی لمبائی کا کوٹ ہے اسے کمر کے حصے سے لگے بیلٹ کو باندھ کر پہنا جاتا ہے۔ یہ اسٹائلش کوٹ یورپ میں برسوں پہلے وہاں کی فیشن آئیکون آڈرے نے پہن کر اسے سردیوں کے لئے لازم وملزوم فیشن قرار دیا تھا۔ آپ سفر پر جا رہی ہوں تو اپنے ہمراہ ایک ٹرینچ کوٹ ضرور رکھ لیں۔ خواہ آپ ٹراوزر کرتی پہنتی ہوں یا سادہ شلوار قمیض یا پھر ساڑھی یہ کوٹ ہر لباس پر جچتا ہے۔

### Cape Coat

یہ ان دنوں بے حد پسند کئے جا رہے ہیں۔ سادہ کاٹن، سلک، کھدر یعنی کونسا ایسا کپڑا ہے جس میں یہ تیار نہیں ملتے۔ خواتین ڈیزائنرز نے ان کے کناروں پر زردوزی، مکیش اور ریشمی دھاگے کی ایمبرائیڈری بھی کردی ہے۔ یہ اگر مردانہ کپڑے کا سلوایا جائے تو بھی ہر قسم کے لباس پر جچے گا۔ یہ ساڑھی کے علاوہ بھی ہر لباس پر خوبصورت تاثر دے گا۔ آزما کے دیکھ لیں۔ اسی قسم کے اسٹائلش کوٹس میں Inverse Cape بھی مقبول ہو رہے ہیں وہ بغیر آستین کے ہوتے ہیں۔ آپ کو پاکستانی ڈیزائنرز کی اختراع یوں بھی دیکھنے کو ملے گی کہ انہوں نے جالی دار میٹریل، کروشیے اور جماوار کے اندر لائننگ دے کر مارکیٹ میں متعارف کرادیا ہے۔ بلاشبہ انہیں بے حد پذیرائی مل رہی ہے۔

غرضیکہ اب خواتین کے لئے موسم سرما کے خاص پہناووں میں محض سویٹر اور Cardigans ہی شامل نہیں رہے۔ واڈروب میں اوورکوٹ اور ریپ کوٹ (Wrap Coat) کے ساتھ ساتھ کئی اور طرح کے اسٹائلش کوٹس حصہ بن گئے ہیں۔

### Pea Coat

یہ زیادہ تر نیوی بلو کلر میں بنایا جاتا ہے اور اس کی لمبائی بھی کمر تک ہوتی ہے۔ عموماً اس پر لکڑی سے بنے ہوئے بٹن لگائے جاتے ہیں۔ آج کل پلاسٹک کے بٹن فیشن میں ہیں۔ آپ چاہیں تو ہلکا خاکی یا میرون رنگ میں پی کوٹ سلوا سکتی ہیں۔ سردیوں میں ہونے والی شادیوں کے خاص پہناوے کے طور پر ملبوسات پر پہنئے اور بطور جیکٹ یا کوٹ، اسے دیکھنے والے بھی سراہے بنا نہ رہیں گے اور خود آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد محسوس ہوگا۔

### Parka Coat

یہ اسی وقت بھلا لگتا ہے جب باقی سارے لباس کی میچنگ کی جائے یعنی پینٹ، ٹراوزر اور ہائی ہیلز کے ساتھ زیب تن کیا جائے تو بھلا لگتا ہے اس میں فری آستین اور کالر خنک ہوا سے بچاتے ہیں جنہیں سانس کی بیماری لاحق ہو وہ خواتین فر والے کوٹ نہ پہنیں تو اچھا ہے۔

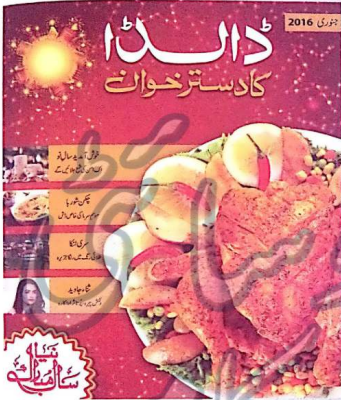
انگلش
اُبٹن ٹرمیرک کریم
خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!
English®
UBTAN TURMERIC CREAM
انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔
یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔
بدن میں خوشگوار مہک اور تر و تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔
facebook.com/snscares

# ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

**ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔**

## ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ____________________

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/ کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# آج کیا پکائیں؟

# پائن ایپل اپ سائڈ ڈاؤن سلاد

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پائن ایپل سلائسز | ایک ٹن (400 گرام) | بنانا جیلی | ایک پیکٹ | کریم چیز | چار کھانے کے چمچ | پائن ایپل سیرپ | ایک چوتھائی پیالی |
| چیریز | حسب ضرورت | مکس فروٹ | ایک پیالی | فریش کریم | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| نمک | ایک چوتھائی چائے کا چمچ | مایونیز | چار کھانے کے چمچ | چینی | دو کھانے کے چمچ | | |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | آدھا چائے کا چمچ | دہی | ڈیڑھ پیالی | جیلاٹن پاؤڈر | ڈیڑھ کھانے کا چمچ | | |

## ترکیب

- سب سے پہلے دہی میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ململ کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں
- رنگ بین میں برش کی مدد سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس میں پائن ایپل کی سلائسز بچھا دیں، ہر سلائس کے درمیان میں چیری رکھ دیں۔ اس ٹن کو فریزر میں رکھ دیں
- بنانا جیلی کو ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں گھول کر ٹھنڈا کرلیں اور پائن ایپل کے اوپر ڈال دیں
- دہی کی پوٹلی کو دبا کر اس کا پانی نکال لیں اور اچھی طرح خشک کرلیں۔ اسے ایک پیالے میں نکال کر اس میں مایونیز، کریم چیز، فریش کریم اور چینی ڈال کر پھینٹیں
- پھر جیلاٹن کو پائن ایپل سیرپ میں ڈال کر ڈبل بوائلر پر پگھلا لیں اور کریم کے مکسچر میں ملا لیں، ساتھ ہی مکس فروٹ بھی شامل کردیں اور تمام چیزوں کو ہلکے ہاتھ سے ملا کر تیار کیے ہوئے ٹن میں ڈال دیں
- اس کو فریزر میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

**پریزنٹیشن** ٹن کو فریزر سے نکال کر اسے گرم پانی میں ڈبوئیں ہوئے تولیے پر رکھیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں الٹ کر نکال لیں۔ خاص دعوتوں میں یہ سلاد آپ کے سلیقے کی دھوم مچا دیں گا۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

نیا سال مبارک

# ٹماٹر والے سیخ کباب

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو | لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چچ |
| نمک | حسب ذائقہ | فرائی پیاز | آدھی پیالی | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چچ |
| ادرک لہسن کا پیسٹ | ایک کھانے کا چچ | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چچ | ٹماٹر | چار سے پانچ عدد |
| | | | | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت |

## ترکیب

- قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، ایک چائے کا چچ بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور فرائی پیاز ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- پھر ایک کوئلے کا ٹکڑا دہکا کر قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد کوئلہ نکال لیں اور قیمے کو اچھی طرح ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے پین میں دو سے تین کھانے کے چچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں ٹماٹر کے قتلے رکھیں۔ ان پر تیار کیے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں، شروع میں آنچ ہلکی رکھیں جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو آنچ درمیانی کر دیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں (چچ بالکل نہ لگائے)
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو چار کھانے کے چچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک چائے کا چچ زیرہ اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو فرائی کر کے سیخ کباب کے اوپر بگھار ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

**پریزنٹیشن** اس طرح سے بنائے گئے سیخ کباب بغیر کسی چٹنی یا رائتے کے حسب پسند پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کیے جا سکتے ہیں۔

ینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# مرغ مسلّم

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | ایک کلو | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | دار چینی | دو انچ کا ٹکڑا |
| نمک | حسب ذائقہ | سیاہ زیرہ | ایک چائے کا چمچ | دہی | ڈیڑھ پیالی |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | ثابت کالی مرچ | آٹھ سے دس عدد | لونگ | آٹھ سے دس عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ڈیڑھ کھانے کا چمچ | بڑی الائچی | تین سے چار عدد | زردے کا رنگ | آدھا چائے کا چمچ |
| | | | | ڈالڈا VTF بناسپتی | تین چوتھائی پیالی |

## ترکیب

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں یا چاہیں تو چکن کو ثابت ہی استعمال کریں
- سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، کالی مرچ، دار چینی اور بڑی الائچی کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور دہی میں نمک اور لال مرچ کے ساتھ ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں پر ادرک لہسن اور زردے کا رنگ مل دیں پھر انھیں دہی والے آمیزے سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں، زیادہ دیر رکھنے سے زیادہ مزیدار بنے گا)
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو لونگ ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال دیں
- شروع میں پانچ سے سات منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اور دہی کا پانی خشک ہو جائے
- تمام ٹکڑوں کو احتیاط سے پلٹ دیں اور ایک کوئلے کا ٹکڑا چولہے پر دہکا کر درمیان میں رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں تاکہ اس میں کوئلے کی سوندھی مہک رچ جائے پھر چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** خوبصورت سے پلیٹر میں ابلی ہوئی سبزیاں اور بیک کیے ہوئے آلوؤں کے ساتھ اس خوشرنگ چکن کو خاص مواقع پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک سے سوا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

نیا سال مبارک

# چکن پالک پنیر

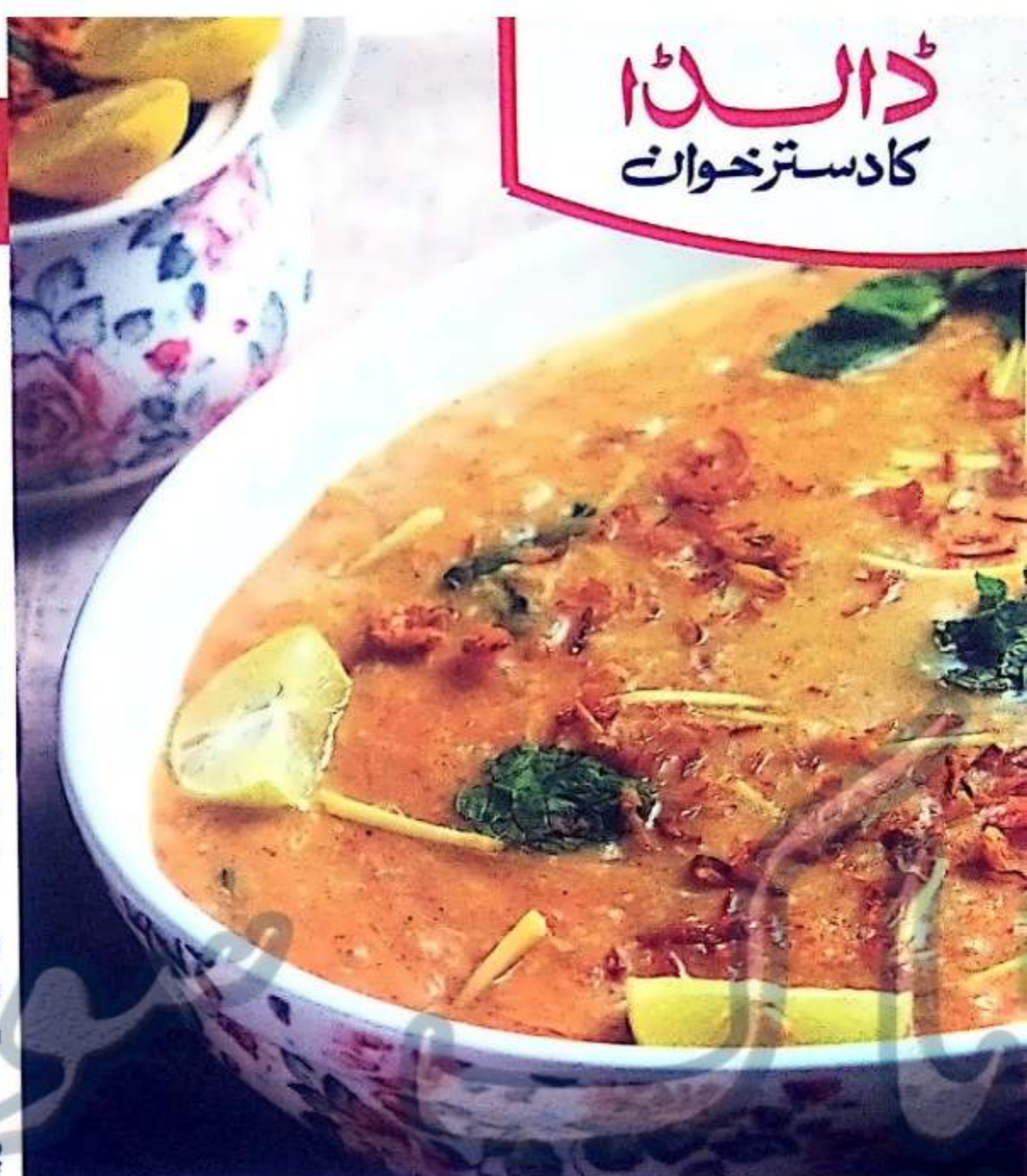
## اجزاء

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | کٹی ہوئی کالی مرچ | آدھا چائے کا چمچ | فریش کریم | آدھی پیالی |
| پالک | ایک کلو | پیاز | ایک عدد | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| کاٹج چیز | 200 گرام | ٹماٹر | دو عدد | ہلدی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |
| نمک | حسب ذائقہ | تازہ میتھی | ایک گٹھی | ثابت لال مرچیں | تین سے چار عدد | | |
| لہسن کے جوئے | چار سے چھ عدد | سویا باریک کٹی ہوئی | دو کھانے کے چمچ | | | | |

## ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر اسے ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں، میتھی کو کاٹ کر دھو لیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چٹکی ہلدی ڈال کر بھگو دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ سویا کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پالک، میتھی اور سویا کو پین میں ڈال کر اس میں ہری مرچیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال لیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر کے چکن کو گلنے تک پکائیں
- کاٹج چیز میں نمک، کالی مرچ اور سویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آدھے حصے کو گہری پلیٹ میں دبا دبا کر رکھ دیں تاکہ چوکور ٹکڑے کاٹیں جا سکے۔ بقیہ آدھے حصے کو کریم میں ملا لیں
- پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کریم کا مکسچر ڈال کر چکن میں ملا لیں، ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں کاٹج چیز کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی فرائنگ پین میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن** خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا کاٹج چیز اور لہسن مرچوں کا بگھار ڈال دیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## چکن شوربا

### اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | مونگ کی دھلی دال | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | مسور کی دال | دو کھانے کے چمچ |
| لہسن کے جوئے | چار سے پانچ عدد | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک | دو انچ کا ٹکڑا | ثابت لال مرچیں | چار سے چھ عدد |
| پیاز | دو عدد | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| ٹماٹر | دو عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | دو کھانے کے چمچ |
| گندم کا دلیہ | آدھی پیالی | | |

### ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرا بھون لیں
- پھر اس میں ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، لہسن کے جوئے، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہلدی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے، چکن کے ٹکڑوں کو یخنی سے نکال کر ان کی ہڈیاں علیحدہ کرلیں اور بوٹیوں کو دوبارہ یخنی میں ڈال دیں
- دلیہ اور دالوں کو دھو کر بھگو کر رکھیں، جب یخنی میں چکن کی بوٹیاں شامل کریں تب دلیہ اور دالیں بھی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو کر گاڑھے سے شوربے کی شکل میں آجائے
- ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پیاز اور لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں اور شوربے پر ڈال دیں۔ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سردیوں میں اس غذائیت بھری ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## وشلی

### اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| بیسن | دو پیالی | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| آٹا | آدھی پیالی | ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| لہسن کے جوئے | دو سے تین عدد | املی کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

### ترکیب

- پیاز کو باریک چوپ کرلیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو نمک اور کٹی ہوئی مرچوں کے ساتھ املی کے پیسٹ میں ملالیں
- تسلے میں بیسن اور آٹا ڈال کر ملائیں اور اس میں تیار کیے ہوئے مصالحے ڈال دیں
- ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو سنہری فرائی کرلیں اور ٹھنڈے کر کے بیسن میں ملالیں
- اسے سادے پانی سے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے یا پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چپاتیاں بیل کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں گرم توے پر فرائی کرلیں

**پریزنٹیشن** ان منفرد بیسنی پراٹھوں کی طرح بننے والی وشلی کو لہسن اور لال مرچوں کی چٹنی کے ساتھ سرما کی دوپہروں میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

نیا سال مبارک

# کولڈ کیک

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| سادے بسکٹ | 200 گرام | کوکو پاؤڈر | تین کھانے کے چمچ | انڈا | ایک عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | تین کھانے کے چمچ |
| اخروٹ کی گری | ایک پیالی | دودھ | تین کھانے کے چمچ | چینی | تین چوتھائی پیالی | | |

## ترکیب

- اخروٹ کی گری کو کوٹ لیں اور سادے بسکٹ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اس پر بیلن چلالیں تاکہ وہ موٹے موٹے ٹکڑوں کی شکل میں آجائے
- اسٹین لیس اسٹیل کے ساس پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی، دودھ، چینی، کوکو پاؤڈر اور انڈا ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے بسکٹ کے ٹکڑے اور اخروٹ کی گری شامل کردیں
- پین میں پانی گرم کریں اور اس میں تیار کئے ہوئے ساس پین کو احتیاط سے رکھ دیں، لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کرلیں
- کچن کاؤنٹر پر موٹی پلاسٹک شیٹ بچھا کر اس پر اس مکسچر کو نکال لیں اور اسے رول کرلیں۔ دونوں طرف سے سروں کو چاکلیٹ کی طرح لپیٹ کر اچھی طرح ٹائٹ بند کردیں
- اس رول کو فریزر میں اتنی دیر رکھیں کہ اچھی طرح سخت ہوجائے

**پریزنٹیشن** پیش کرنے سے دس منٹ پہلے فریزر سے نکالیں اور اس کے آدھا انچ موٹے قتلے کاٹ لیں۔ شام کی چائے پر یہ آسانی سے بننے والا کیک بہت مزہ دے گا۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

صحت کا خزانہ

# چلی ملی ویجیٹیبل



## اجزاء

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پیاز | دو عدد | مٹر | آدھی پیالی | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | کاٹیج چیز | دو کھانے کے چمچ |
| فرنچ بینز | 100 گرام | سویٹ کارن | آدھی پیالی | پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ | مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| بند گوبھی | 100 گرام | نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| گاجر | ایک عدد | ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |
| شملہ مرچ | ایک عدد | دودھ | آدھی پیالی | فریش کریم | دو کھانے کے چمچ | | |

## ترکیب

- پیاز کو پیس لیں، گاجر، شملہ مرچ اور فرنچ بینز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بند گوبھی کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور مکھن ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیاں ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں ادھ گلی ہو جائے۔ پھر اس میں دودھ، میش کیا ہوا کاٹیج چیز اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں
- شملہ مرچ اور لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں کریم شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** ان خوبصورت رنگ برنگ کی مزیدار سبزیوں کو فرنچ بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

صحت کا خزانہ

## کیچپ چکن اور چاول

### اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | پیاز | چار عدد | سرکہ | دو کھانے کے چمچ | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول | دو پیالی | شملہ مرچ | ایک عدد | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ٹماٹو کیچپ | آدھی پیالی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

### ترکیب

- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں زیرہ اور چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- نمک اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں، اس میں سرکہ اور کیچپ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں (چھوٹی بوٹیاں ہونے کی صورت میں اتنی دیر میں چکن گل جائے گا)
- پھر اس میں پیاز، شملہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں نرم ہو جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن** پلیٹر میں چاولوں کو پھیلا کر اس پر چکن ڈال دیں، ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کڈز اسپیشل

# اسپائسی چیز بریڈ

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بڑی ڈبل روٹی | ایک عدد | ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| چکن کا قیمہ | آدھا کلو | چیڈر چیز | ایک پیالی | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | شملہ مرچ | دو عدد | چلی گارلک ساس | چار کھانے کے چمچ |
| ٹماٹو کیچپ | چار کھانے کے چمچ | کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب

- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن اور (صاف دھو کر رکھا ہوا) قیمہ شامل کر دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور چلی گارلک ساس شامل کر دیں۔ پھر قیمے کو تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے لمبائی میں تین سلائسز کاٹ لیں، بیکنگ ٹرے میں المونیم فوائل شیٹ لگا کر اس پر برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں
- تیار کی ہوئی ٹرے میں ایک سلائس رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑکیں، پھر اس پر چکن کا بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اسے دوسری سلائس سے کور کر دیں اور دوبارہ سے یہ ہی عمل دوہرائیں
- آخری سلائس کے اوپر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور چند قطرے ڈالڈا کوکنگ آئل کے چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 150°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

**پریزنٹیشن** اب تو بچے بھی بڑوں کو دیکھ کر چٹپٹے کھانوں کی فرمائش کرتے ہیں، تو یہ خوشرنگ بریڈ بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

کڈز اسپیشل

# کیرٹ کپ کیک (Carrot Cup Cake)

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| گاجر | 200 گرام | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ | کینو کے چھلکے | دو کھانے کے چمچ |
| میدہ | ایک پیالی | بیکنگ سوڈا | ایک چائے کا چمچ | انڈے | دو عدد |
| براؤن شوگر | ڈیڑھ پیالی | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا سن فلاور آئل | تین چوتھائی پیالی |

## ترکیب

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کش کر کے رکھ لیں۔ کپ کیک کی ٹرے کو چکنا کر کے اس میں کاغذ کے کپ لگالیں اور اوون کو 180°C پر گرم کر لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور اس میں بیکنگ سوڈا، براؤن شوگر، باریک کٹے ہوئے کینو کے چھلکے اور گرم مصالحہ ملا لیں
- بڑے پیالے میں ڈالڈا سن فلاور آئل اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر بیٹر کی اسپیڈ کم کر کے اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔
- آخر میں کش کی کی ہوئی گاجریں شامل کر لیں اور اس مکسچر کو تیار کیے ہوئے کپ کیک کے ٹن میں ڈال دیں (ہر کپ کو آدھا بھریں تاکہ پھولنے کی جگہ رہے)
- بیس سے پچیس منٹ کے لیے بیک کر کے نکالیں اور اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انھیں ٹرے سے نکال کر پلیٹر پر رکھ لیں
- آئسنگ کرنے کے لیے، آدھی پیالی مکھن، ڈیڑھ پیالی کریم چیز، آدھی پیالی آئسنگ شوگر اور ایک چائے کا چمچ ونیلا ایسنس کو ملا کر پھینٹیں اور چھری کی مدد سے ہر کپ کیک پر لگا دیں

**پریزنٹیشن** اچھی طرح ٹھنڈے کر کے یہ خوبصورت کپ کیک بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ریسٹورنٹ اسپیشل

# گولا کباب وائٹ ہانڈی

## اجزاء

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | انڈا | ایک عدد | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | خشخاش | ایک کھانے کا چمچ | پیاز | دو عدد |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | پپیتا پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | بھنے ہوئے چنے | دو کھانے کے چمچ | **ڈالڈا کوکنگ آئل** | آدھی پیالی |

## ترکیب

- ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کرلیں، قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں۔ چنے، زیرہ اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں
- قیمے میں ادرک لہسن، پسا ہوا خشک مصالحہ، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پپیتا اور فرائی پیاز ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولوں کی طرح کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں
- اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے ایک پیاز کو کچی پیس لیں اور اسے **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ایک چائے کے چمچ ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- جب پیاز کی رنگت گلابی ہونے لگے تو اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ، چھ سے سات پسی ہوئی ہری مرچیں، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سفید مرچ اور آٹھ سے دس پسے ہوئے کاجو یا بادام ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کئے ہوئے گولا کباب ڈالیں اور تین چوتھائی پیالی پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں
- درمیانی میں ایک سے دو مرتبہ پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلالیں۔ دہی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں آدھی پیالی فریش کریم ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہا بند کردیں
- آخر میں ایک دہکتا ہوا کوئلہ درمیان میں رکھ کر تین سے چار منٹ پین کو ڈھک کر رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں

**پریزنٹیشن** اس منفرد گولا کباب ہانڈی کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

:آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

# کرسپی پوٹیٹو کوٹڈ فش

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مچھلی کے قتلے | ایک کلو | خشک لہسن کا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ | اناناس کا رس | چار کھانے کے چمچ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| آلو | تین عدد | کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ | میدہ | چار کھانے کے چمچ | **ڈالڈا سن فلاور آئل** | حسب ضرورت |
| نمک | حسب ذائقہ | اناناس | تین سے چار قتلے | | | | |

## ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھیلے ہوئے پلیٹر میں اناناس کا رس، نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ لہسن کا پاوڈر ڈال کر کانٹے سے پھینٹ لیں
- اس مکسچر میں مچھلی کے قتلوں کو لتھیڑ کر بٹر پیپر لگی ہوئی ٹرے میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر کش کر لیں اور ان میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا سن فلاور آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم رکھیں۔ مچھلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کش کیے ہوئے آلوؤں سے لپیٹ لیں
- پھر ان پر خشک میدہ چھڑک کر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن** اس مزیدار مچھلی کو فروٹ سلاد یا اناناس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## انڈے والا پراٹھا

### اجزاء

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| انڈے | چار عدد | نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| آٹا | دو پیالی | پیاز | دو عدد | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |
| میدہ | آدھی پیالی | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | | | |

### ترکیب

- آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر گوندھ کر رکھ لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں آملیٹ کی طرح باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر فرائی کریں۔ آخر میں انڈے اور ہلدی ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں (تین سے چار منٹ)
- اس آمیزے کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا کر ان کے درمیان میں یہ آمیزہ بھر کر بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے پراٹھا بیل کر کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں گرم توے پر سنہری فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن** یہ مزیدار پراٹھے اسکول کالج کے لنچ کے علاوہ سفر میں لے جانے کے لئے بھی بہترین ثابت ہوں گے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

# ویجیٹیبل دال

## اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| مسور کی دال | ایک پیالی | چکن کی یخنی | ایک پیالی |
| توری | دو سے تین عدد | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| پیاز | ایک عدد | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ٹماٹر | تین عدد | ڈالڈا کنولا آئل | چار کھانے کے چمچ |
| کوکونٹ ملک | ایک پیالی | | |

## ترکیب

- دال کو دھو کر بھگو کر رکھ دیں اور اس دوران اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر نمک اور لیموں کا رس چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر گل جائیں۔ پھر اس میں بھنا ہوا کٹا زیرہ، ہلدی اور دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح ملالیں
- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی توری، یخنی اور کوکونٹ ملک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس لذیذ ڈش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# ہنی مسٹرڈ فش ود کرشڈ بینز

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

## اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| مچھلی کے قتلے | آدھا کلو | ٹماٹر | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | شہد | دو چائے کے چمچ |
| کچلا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | ثابت رائی | دو چائے کے چمچ |
| بیکڈ بینز | ایک پیالی | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| پالک | 200 گرام | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| لیموں | دو عدد | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

## ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، رائی کو موٹا کوٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، سویا ساس، رائی، نمک، شہد اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اس سے مچھلی کے قتلوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چھلنی میں ڈال کر پانی نکالیں اور باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- بیکڈ بینز (بیک کی ہوئی سفید لوبیا) کوٹن سے نکالیں اور کچھ ثابت رہنے دیں اور کچھ کو ہلکا ہلکا کچل لیں۔ لیموں کو کش کر کے اس کا باریک چھلکا نکال لیں
- فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں مچھلی کے قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے، لوبیا اور پالک ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں

**پریزنٹیشن** لوبیا اور پالک کو پلیٹر میں نکالیں اور اس پر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھ کر ٹماٹر کی سلائسز سے سجائیں۔ یہ ایک مکمل غذائیت سے بھرپور ڈش ہے جسے جھٹ پٹ بنا کر پیش کیا جاسکتا ہے۔

# اچاری بیف تکہ

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بغیر ہڈی کا گوشت | آدھا کلو | ثابت رائی | آدھا چائے کا چمچ | کلونجی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | میتھی دانہ | ایک چوتھائی چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سونف | ایک چائے کا چمچ | فرائی کی ہوئی پیاز | دو کھانے کے چمچ |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | پپیتا پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |

| | |
|---|---|
| اچور پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| دہی | چار کھانے کے چمچ |
| زردے کا رنگ | ایک چٹکی |
| **ڈالڈا کنولا آئل** | دو کھانے کے چمچ |

## ترکیب

- رائی میتھی دانہ، سونف، کلونجی اور زیرہ، ان تمام اچار کے مصالحوں کو کوٹ لیں اور **ڈالڈا کنولا آئل** میں ہلکا سا بھون کر رکھ لیں
- گوشت کی بوٹیوں کو دھو کر خشک کر لیں اور ان پر زردے کا رنگ، پپیتا اور لیموں کا رس لگا کر رکھ لیں۔ پھر دہی، ادرک لہسن، نمک اور لال مرچ کو ملا کر ان بوٹیوں پر لگائیں اور فریج میں رکھ دیں
- ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے بعد ان کو کڑاہی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور ڈھک کر گوشت گلنے تک پکائیں
- آخر میں ان بوٹیوں پر فرائی پیاز اور اچور چھڑکیں اور **ڈالڈا کنولا آئل** میں ملا کر رکھا ہوا اچار کا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں، تاکہ بوٹیوں میں اچاری خوشبو رچ جائے

**پریزنٹیشن** گرم گرم نان اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

# پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

## اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| بینگن | آدھا کلو | دہی | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | پودینہ | ایک گٹھی |
| ٹماٹر | چار عدد | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| پیاز | چار عدد | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | | |

## ترکیب

- بینگن کو ڈالڈا کنولا آئل لگا کر توے پر رکھیں اور اسے بڑے پین سے ڈھک دیں، دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اچھی طرح سینک لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بینگن کو چھیل کر کانٹے سے میش کر لیں
- تین باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں نمک، ہلدی اور لال مرچ کے ساتھ چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کی ہوئی پیاز ڈالیں۔ چوپ کیے ہوئے ٹماٹر اور پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دہی شامل کر لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر بینگن اور باریک کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم چپاتی کے ساتھ سردیوں میں دوپہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

| تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے |
|---|---|---|

# قیمہ رائتہ

| تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے |
|---|---|---|

## اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن کا قیمہ | 200 گرام | پسی ہوئی لال مرچ | آدھا چائے کا چمچ |
| دہی | آدھا کلو | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | چاٹ مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد | ثابت گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچیں | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | دو سے تین کھانے کے چمچ |

## ترکیب

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ پھر دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس میں قیمہ ملا کر اوپر سے بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ چھڑک دیں

## پریزنٹیشن

گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر اس ہلکی پھلکی ڈش کا مزہ لیں۔

# سیخ کباب بریانی

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو | شملہ مرچ | ایک عدد | ثابت لال مرچیں | تین سے چار عدد | ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا | دو کھانے کے چمچ | | |
| پیاز | ایک عدد | سیخ کباب مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ | | | | |

## ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں۔ پھر ڈبل روٹی کے علاوہ تمام مصالحوں کو قیمے کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور قیمے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس میں تمام کبابوں کو رکھ دیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- چاولوں کو بنانے کے لئے: تین پیالی چاولوں کو نمک اور ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ پھر اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کریں اور اس دو کٹے ہوئے ٹماٹر، ایک پیالی دہی اور تین کھانے کے چمچ بریانی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال اس میں تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ دیں اوپر سے کڑی پتے ڈال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور پودینہ چھڑک دیں۔ دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں تاکہ کباب مکمل پک جائیں پھر اس مصالحے کو ابلے ہوئے چاولوں پر ڈال کر آدھی پیالی دودھ میں ملا ہوا زردے کا رنگ اور چند قطرے کیوڑہ ایسنس ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرے مصالحے والے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## انڈا مغز مصالحہ

### اجزاء

| | |
|---|---|
| انڈے | چھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| دودھ | تین چوتھائی پیالی |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| ٹماٹر | دو عدد |
| ٹماٹر کا پیسٹ | ایک کھانے کا چمچ |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| گرم مصالحہ پسا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| قصوری میتھی | آدھا چائے کا چمچ |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ڈالڈا سن فلاور آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب

- انڈوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور دودھ شامل کر کے پھینٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور انڈوں کے مکسچر کو تین سے چار حصوں میں کر کے آملیٹ کی طرح سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرائنگ پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- مصالحے کی خوشبو آنے پر اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر نرم ہو جائے۔ ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے آملیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- ہلکا سا ملا کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور قصوری میتھی چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ ناشتے پر لطف اٹھائیں۔

| تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے |
|---|---|---|

## چکن ویجیٹیبل کروکیٹس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ — فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ — تعداد: دس سے بارہ عدد

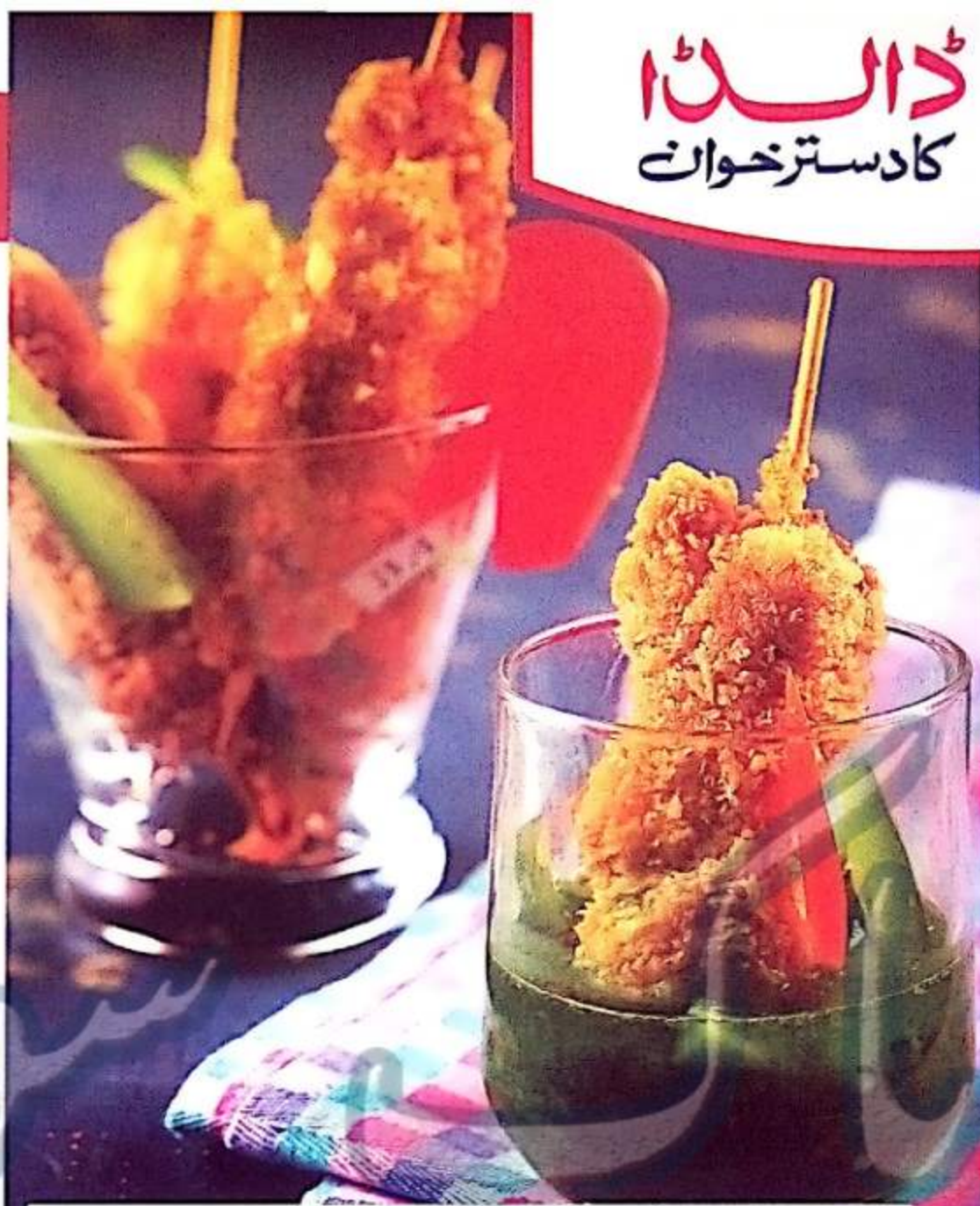
### اجزاء

| | |
|---|---|
| چکن | 200 گرام |
| مکس سبزیاں | دو پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کچلا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ |
| ثابت کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| مسٹرڈ پیسٹ | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| انڈے | دو عدد |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب

- آلو، گاجر، مٹر اور پھول گوبھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چاپر میں ڈال کر پیس لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں موٹی کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ کے ساتھ تیز آنچ پر فرائی کر لیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں پھر انھیں ریشہ کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں
- ریشہ کی ہوئی چکن میں سبزیاں، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان کے لمبوترے سے کباب بنائیں اور پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے کروکیٹس کو شام کی چائے پر یا رات کے کھانے پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

# ڈالڈا کا دسترخوان

## کریمی چکن اسٹکس

### اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن کی بوٹیاں | آدھا کلو | ہری مرچیں | چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| تکہ مصالحہ | دو کھانے کے چمچ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| فریش کریم | دو کھانے کے چمچ | انڈا | ایک عدد |
| مایونیز | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب

- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، تکہ مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کریم اور مایونیز ڈال کر ملا لیں
- بغیر ہڈی کے چکن کی ایک سائز کی بوٹیاں کر لیں اور مصالحے کے کیچپ سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لکڑی کی چھوٹی سیخوں کو دس منٹ پانی میں ڈبو کر رکھیں پھر ان پر میرینیٹ کی ہوئی بوٹیاں لگا لیں
- ان سیخوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین یا کڑاہی اتنا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں کہ اس میں ان سیخوں کو آسانی سے ڈیپ فرائی کیا جا سکے
- درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے تیار کی ہوئی سیخوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

**پریزنٹیشن** ان مزیدار کریمی چکن اسٹکس کو ٹماٹو کیچپ یا ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

## مچھلی کے کوفتے

### اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| مچھلی | 250 گرام | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | انڈا | ایک عدد |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | ڈبل روٹی کا سلائس | ایک عدد |
| آلو ابلا ہوا | ایک عدد | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت |
| کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |

### ترکیب

- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اس پر نمک چھڑکیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ آلو کو مچھلی کے ساتھ ملا کر میش کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، کش کی ہوئی پیاز، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر ملائیں اور مچھلی کے مکسچر میں ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔ ان کو نیم گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ان کوفتوں کی گریوی تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، نمک، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا دھنیا، آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کوکونٹ ملک، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور دو سے تین کھانے کے چمچ فرائی کی ہوئی پیاز ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کئے کوفتے ملا کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس کوفتوں کے سالن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

# ہانڈی بہاری کباب

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گائے کا گوشت | آدھا کلو | پیاز | ایک عدد درمیانی | بیسن | دو کھانے کے چمچ | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا ناریل | ایک کھانے کا چمچ | پپیتا پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | خشخاش | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | ایک چوتھائی پیالی |

## ترکیب

- گوشت کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- خشخاش، زیرہ، ناریل اور بیسن کو بھون لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ پیسیں اور ساتھ ہی بھنے ہوئے مصالحے ملا کر پیس لیں
- پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور پپیتا ملا لیں، گوشت کی بوٹیوں کو مصالحے کے اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- مٹی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں اور احتیاط سے (تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پیاز کے لچھوں سے سجا کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

## مصالحے دار مٹن پلاؤ

### اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بکرے کا گوشت | آدھا کلو | لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | ٹماٹر | دو عدد | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول | دو پیالی | ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ہری مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | پیاز | چار عدد درمیانی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں گوشت کو سنہری ہونے تک بھونیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں اور ابال آنے پر ہری مرچیں اور دو پیاز کو موٹا موٹا کاٹ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں اور علیحدہ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں پسا ہوا ادرک لہسن، زیرہ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر گوشت کو یخنی سے نکال کر اس مصالحے میں ڈال کر بھون لیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر گوشت کے ساتھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر یخنی (یخنی کم از کم تین پیالی ہو ورنہ پانی ملا لیں) ڈال دیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# سیب کا حلوہ

## اجزاء

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ہرے سیب | ایک کلو | سوجی | آدھی پیالی | چھوٹی الائچی | دو سے تین عدد |
| دودھ | ایک لیٹر | کھویا | ایک پیالی | زردے کا رنگ | آدھا چائے کا چمچ |
| چینی | ایک پیالی | بادام پستے | حسب پسند | ڈالڈا VTF بناسپتی | ایک پیالی |

## ترکیب

- سیب کو چھیل کر کش کر لیں اور انھیں دودھ میں ڈال دیں
- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور الائچی کے دانے ڈال دیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں سوجی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- اس دوران دودھ کے پین کو تیز آنچ پر رکھیں، دودھ پھٹ کر پانی علیحدہ ہو جائے تو اس کو بھوننا شروع کریں
- جب پانی خشک ہونے لگے تو اس میں بھنی ہوئی سوجی، چینی اور زردے کا رنگ شامل کر دیں
- آخر میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے بھونیں اور گھی علیحدہ ہونے پر کھویا ڈال کر چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم حلوے کو پلیٹر میں نکال کر سردیوں میں اس کی غذائیت کا فائدہ اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر
اوکاڑہ سے مسرت جاوید قرار پائی ہیں

# چیز نیوکی (CheeseGnocchi)

## اجزاء

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| آلو | دو عدد درمیانے | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | مشروم | تین سے چار عدد | پارسلے | آدھا چائے کا چمچ |
| میدہ | تین چوتھائی پیالی | چیڈر چیز | ایک پیالی | ابلے ہوئے مٹر | حسب پسند | مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | بیکنگ پاؤڈر | ایک چٹکی | ٹماٹر کا پیسٹ | آدھی پیالی | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| انڈا | ایک عدد | بیکنگ سوڈا | ایک چٹکی | یخنی | ایک پیالی | | |

## ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر چھیلیں اور ان کو کش کرلیں آدھی پیالی میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- نیم گرم آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ میدہ اور انڈا ڈال کر تیزی سے ملائیں، پھر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور میدہ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر انھیں کانٹے سے ہلکا سا دبا دبا کر ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی ٹرے میں رکھتے جائیں۔ جب تمام نیوکی تیار ہو جائے تو انھیں نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں احتیاط سے ڈالیں
- درمیانی آنچ پر ابالتے ہوئے جب نیوکی پانی کی سطح پر آجائے تو انھیں پانی سے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں چوپ کئے ہوئے مشروم ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں میدہ شامل کر کے بھونیں۔ تھوڑی تھوڑی یخنی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں
- نمک، کالی مرچ، کش کیا ہوا چیز اور مٹر ملا کر چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** نیوکی کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں اور پارسلے چھڑک کر فرنچ بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

**مسرت جاوید صاحبہ کا تعارف**

آپ ہاؤس وائف ہیں اور دو پیارے سے بچوں کی فرمائش پوری کرنے کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسیپیز بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ ترکیب آپ بھی پڑھئے

ڈالڈا کا دسترخوان

# Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# خاص قیمت کے ساتھ
# خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

## ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
## صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے
## اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

---

### ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ________________________________ نام

Address: ________________________________ پتہ

Phone No: ________________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ________________________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

# ”آج کل ریسٹورنٹس کی ڈشز سیکھنے کا رجحان عام ہے“

## کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی کہتی ہیں...

شاہین ملک

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے کیونکہ اس پر زندگی اور نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔ انسانی تہذیب زراعت و کاشتکاری اور سائنسی ٹیکنالوجی کے ادوار سے گزری، اسی سے تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر شکل اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا۔ جب کھانا تہذیب و تمدن کی علامت ہے تو کیا کھانا چاہیے؟ کیسے کھانا چاہیے اور کھانے کو کن کن طریقوں سے تیار کیا جانا چاہیے؟ پھر اسے کیسے پیش کیا جائے؟ یہ سارے سوال حل کرنے کے لئے ذہنی ترقی اور تمدن کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ معاشرے کی یہ ترقی جن افراد کی بدولت ممکن ہوتی ہے ان میں سرفہرست کھانا پکانا سکھانے والے اساتذہ کے نام آتے ہیں۔ شیف بھی کسی ٹیچر کا تراشا ہوا ہیرا ہوتا ہے۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان خاتون کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی سے ہونے والا مکالمہ پیش کر رہا ہے، آپ بھی پڑھیے...

**”آپ سے یہ پہلی ملاقات ہے، ہمارا خیال تھا ہم کسی بزرگ خاتون سے بات کریں گے بہرحال آپ کب سے اس شعبے سے منسلک ہیں؟“**

”اکثر لوگ مجھے طالبہ ہی سمجھتے ہیں۔ دراصل میں انٹر ہی سے مختلف کھانوں کے کورسز کر رہی تھی۔ پکانے کا شوق بہت تھا۔ میٹرک میں امی کی مدد سے بریانی بنائی تو گھر میں بہت سراہا گیا۔ میرے والدین میری حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مجھے اسلامک اسٹڈیز میں ماسٹرز کیے

بھی دو سال ہو گئے اور دو برسوں سے میں یہاں کوکنگ ایکسپرٹ اور ٹیچر کی حیثیت سے کام کر رہی ہوں"۔

## "آپ نے خود کہاں تربیت لی؟"

"ہر ادارے سے مثلاً اسکل ڈیولپمنٹ کاؤنسل، رنگون والا، میمن فاؤنڈیشن، پرل کانٹی نینٹل ہوٹل اور یہاں گل رعنا انسٹی ٹیوٹ سے بھی اور امی سے بھی روزمرہ کے کھانے سیکھے۔ اس کے بعد فوڈ چینلز نے بڑی تحریک دی۔ ایک ریسپی دیکھ کے خود پریکٹس کر لیتی تھی اور بہتر بنانے کی کوشش کرتی تھی"۔

## "خصوصی مہارت کوکنگ میں ہوئی یا بیکنگ میں؟"

"یہ تو آپ اپنی تعریف کرنا کہلائے گا مگر حقیقت بھی ہے کہ بچپن سے بیکنگ کا خبط تھا اور پکانے سے خاص رغبت تو دونوں برابر برابر مہارت رکھتے ہیں۔ ساری بات شوق کی ہے میں اپنے اندر نئی چیزیں سیکھنے کا ولولہ رکھتی ہوں۔ اس لئے جہاں کہیں ورکشاپ منعقد ہوتی تھی چلی جاتی تھی۔ پرل کانٹی نینٹل میں بھی بیکنگ سکھانے کی ایک ورکشاپ ہو رہی تھی اس لئے وہاں گئی اور اپنی بیکنگ کے معیار کو بہتر کیا"۔

## "کیا 5 اسٹار ہوٹلز میں خواتین کے لئے سازگار فضا ہوتی ہے؟"

"بالکل ہوتی ہے، اور وہاں اس وقت بھی عملے میں کئی خواتین مختلف شعبوں میں کام کر رہی ہیں۔ ہماری بھی بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ وہاں کا تجربہ تو بہت ہی شاندار رہا"۔

## "یہاں اس مرکز میں آپ کی کتنی طالبات ہیں اور یہ کیا سیکھنا چاہتی ہیں؟"

"میرے پاس اس وقت 12 طالبات ہیں جنہیں پاکستانی، حیدرآبادی، چائنیز، اٹالین اور دوسرے کھانے بنانا سکھا رہی ہوں۔ چند برسوں سے سیکھنے والوں کا رجحان بھی تبدیل ہوا ہے۔ اب یہ طالبات جہاں کسی نئے ریسٹورنٹ میں نئی چیز کھا کے آتی ہیں اگلے روز اسے بنانے کی فرمائش کرتی ہیں۔ اس طرح میں بھی ہوم ورک کر کے آتی ہوں۔ آج کل بین الاقوامی سطح کے کھانے ویب سائٹس پر بتائے جاتے ہیں۔ میرے لئے بس نام کا جاننا ضروری ہے، اس کے بعد ریسپی سے بنانا مرحلہ وار آسان ہوتا ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کی فیس بھی زیادہ نہیں اور یہ نزدیک رہائشی کنبوں کے لئے انتہائی سہولت کی جگہ

## "خانہ داری کے دیگر فنون کے ساتھ ساتھ ایسے تربیتی اداروں میں کوکنگ کی فیس بھی انتہائی معقول ہوتی ہے لیکن فوڈ چینلز آ جانے کے بعد کلاسز میں تربیت لینے والوں کی تعداد کم ہوئی ہوگی؟"

"نہیں، میرے خیال میں تو ایسا نہیں ہے۔ فوڈ چینلز سے سیکھ کر بھی آپ اپنی خامیوں پر قابو پا سکتی ہیں مگر یہاں براہ راست تربیت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ساڑھے گیارہ بجے صبح سے ڈیڑھ بجے تک ہم دو ڈشز ایک نمکین اور ایک میٹھا بنانا سکھاتے ہیں پہلے ایک گھنٹے تک ریسپی زبانی سمجھائی جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ انہیں ٹپس بھی دیئے جاتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ 700 روپے فیس میں یہیں بہتر انداز میں سکھایا جاتا ہے باقی میمن فاؤنڈیشن میں تو بہت دور دراز کے علاقوں سے طالبات آتی ہیں کیونکہ وہاں انتہائی کم فیس ہے لیکن میرا تجربہ یہ کہتا ہے کہ ہر ادارہ بہترین پرفارمنس دے رہا ہے اور بہت محنت سے لڑکیوں کو تربیت مہیا کر رہا ہے"۔

ساری بات شوق کی ہے میں اپنے اندر نئی
چیزیں سیکھنے کا ولولہ رکھتی ہوں۔اس لئے جہاں
کہیں ورکشاپ منعقد ہوتی تھی چلی جاتی تھی

## "بجٹ کے بارے میں آپ کا کیسا تجربہ رہا؟"

"گل رعنا میں، میں کم بجٹ والی چیزیں پکانا سکھاتی ہوں مگر اس کا یہ مطلب نہ لیا جائے کہ نئی ڈشز بنانا نہیں سکھا رہے، ہم طالبات سے پکانے کا سامان نہیں منگواتے۔ انسٹی ٹیوٹ خود ہر چیز مہیا کرتا ہے۔ مینیو سیٹ کرتے وقت میں اجزاء کا تناسب بغور دیکھتی ہوں۔ مثال کے طور پر آج چکن اسٹفڈ بریڈ اور کافی کرنچ کیک بنانا ہے تو میدہ، دودھ، انڈے ان دونوں ڈشز کے حساب سے لے کر تقسیم کیے جاتے ہیں اور یہی پیمانہ آئندہ بھی قائم رہے گا۔ بجٹ کو متوازن رکھنا ٹیچر ہی کی ذمہ داری ہوتی ہے"۔

## "اس کے علاوہ آپ کے کیا مشاغل ہیں؟"

"یوں کہیے کہ کیا مشاغل نہیں ہیں۔ میں آرٹ اینڈ کرافٹ کے ہر شعبے میں انوالو رہی ہوں، جیولری میکنگ، پوٹری، اندرونی آرائش، اٹالین اور جاپانی ڈو، فلاور ارینجمنٹ، کینڈل میکنگ، سلائی کڑھائی، رہ گیا تو صرف بیوٹیشن کا کورس ہے جسے ختم ہونے میں ابھی کچھ عرصہ درکار ہے۔ شاید میں یہ سب نہ کر پاتی اگر میری زندگی میں والدین اور بھائی بہنوں کی شکل میں حوصلہ افزائی کرنے والے موجود نہ ہوتے یا گھر سے باہر مجھے سازگار ماحول نہ ملتا۔ اس انسٹی ٹیوٹ سے میری دادی جان نے بھی سلائی سیکھی اور امی نے بھی کچھ کورسز کئے تھے آج انہیں فخر ہوتا ہے کہ ان کی پوتی اور بیٹی کوکنگ ٹیچر کی حیثیت سے کام کر رہی ہے۔ اس کے علاوہ میرے چند خاص مشاغل میں یہ بھی شامل ہے کہ خاندان میں جہاں کہیں شادی ہوتی ہے، میں اس کی مایوں کے تھال اور مہندی کی تقریب سے لے کر جوڑے ٹانکنا، پیک کرنا اور دیگر امور بھی بخوشی سرانجام دیتی ہوں۔ جیولری بکسر بھی خود بناتی ہوں اور اب خاندان والوں نے بازار سے بنے بنائے سامان خریدنا چھوڑ دیئے ہیں۔

## "آپ کی اپنی شادی ہو گئی یا نہیں؟"

"نہیں، ہنوز دلی دور است"۔

## "آپ کا تعلق کہاں سے ہے؟"

"والد صاحب کا اتر پردیش اور والدہ لکھنؤ کی ہیں"۔

## "کیا شادی کے بعد یہ تمام مشاغل اور مصروفیات جاری رکھ سکیں گی؟"

"میری تو پوری کوشش ہوگی کہ وقت کی مناسب اور بہتر تقسیم کرتی رہوں اور کسی کو مجھ سے شکایت بھی نہ رہے"۔

## "ٹیلی ویژن پر آپ خود نہ گئیں یا کچھ ذاتی تحفظات رہے؟"

"کئی شیفز میرے آئیڈیل ہیں مثلاً شیریں انور، اسد، سعادت صدیقی، طاہرہ متین یہ تمام لوگ میرے روحانی اساتذہ ہیں۔ خاص کر سعادت صدیقی اور شیریں انور کی بتائی ہوئی تراکیب تو اگلے ہی روز بناتی رہی ہوں اور مجھے ایک چینل سے آفر بھی تھی لیکن میں ٹیلی ویژن کی شخصیت نہیں۔ مجھے پبلک ہونا پسند نہیں۔ میں کسی پروگرام میں کبھی کبھار تو پکانے سے متعلق کسی سرگرمی میں شریک ہو سکتی ہوں مگر مستقلاً کام نہیں کر سکتی۔ ٹیلی ویژن پر اپنی تصاویر کے غلط استعمال سے ڈرتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ میں ٹیلی ویژن کی شیف یعنی Celebrity Chef نہیں ہوں۔ شہرت سے زیادہ مجھے کوکنگ، بیکنگ اور دستکاری کرنا زیادہ بھلا لگتا ہے"۔

صدف کی کلاس شروع ہونے میں چند سیکنڈز رہ گئے تھے ہماری گفتگو بھی اختتام کو پہنچ رہی تھی یوں ہم انہیں سلام کر کے استقبالیے سے باہر آ گئے۔

# صاف پانی ہے صحت کا ضامن

## پانی کی صفائی، اخلاقی ذمہ داری بھی

کئی گھروں میں پینے کا پانی ابالا جاتا ہے، کچھ گھروں میں مستند کمپنیوں کی 6-8 لیٹر پانی کی بوتلیں آتی ہیں اور کچھ خواتین فلٹر پر بھروسہ کرتی ہیں اور مستند کمپنی کا فلٹر نلکوں میں لگایا جاتا ہے جس سے گزر کر پانی صاف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بازار میں پانی صاف کرنے کی تھیلیاں جنہیں مصفا کہا جاتا ہے ان کی مدد سے بھی پانی کے برتن یا ٹینک میں موجود پانی صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے پانی میں موجود جراثیم مرجاتے ہیں، لیکن فلٹروں کے استعمال کی ایک مخصوص مدت ہوتی ہے جس کے بعد ان کو بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

### گھریلو استعمال کے لئے پانی کیسے صاف کیا جائے؟

زیرزمین ٹینک یا چھت والی ٹنکی، واٹر کولر اور فریج میں رکھی جانے والی پانی کی بوتلیں محفوظ تو اسی وقت ہونگیں جب ہم انہیں دھو کے صاف کر کے ڈھک کر رکھیں گے۔ اگر بوتل کا کارک نہ لگایا تو فلٹر شدہ پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

زیرزمین پانی جمع کرنے کی ٹنکی ہر چھ ماہ بعد صاف کرانی بہت ضروری ہے۔ پانی کو ابالنے کے لئے کسی ایسی دھات کا برتن استعمال نہ کریں جو گرم ہو کر پگھلتی ہو۔ اگر تام چینی کی کسی دیگچی کی سطح اکھڑ چکی ہو تب بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ ایلومینیم جیسی دھات سے بنی دیگچی بہتر انتخاب ہے۔

ابالتے ہوئے پانی پر ڈھکن رہے تو اچھا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر یہ پانی جراثیم سے پاک ہوگا۔ آپ اسے پینے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کے پانی کی رنگت گدلی ہے تو ظاہر ہے کہ اس پانی میں مٹی شامل ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ابالنے سے پہلے اس میں پھٹکری کے دو انچ کے ٹکڑے کو پانی کی اوپری سطح میں گھمالیں۔ چند منٹ بعد پانی میں شامل گندگی نیچے پانی میں بیٹھ جائے گی۔ اب احتیاط سے اس پانی کو کسی دوسرے صاف برتن میں الٹیں اور ابال لیں۔ اس طرح پانی سے مٹی اور جراثیم دونوں دور ہو جائیں گے۔

### کیچڑ اور گلیوں میں کھڑا گندا پانی

اکثر گھروں میں تو صاف پانی پیا جاتا ہے مگر گلیوں میں گٹر ابلتے ہیں یہاں حشرات کی افزائش ہوتی ہے۔ مکھیاں، مچھر، کیڑے مکوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ اڑ کر صاف ستھرے گھروں میں بھی آجاتے ہیں۔ ننھے منے یہ حشرات فضا سے اڑ کر ہمارے کھانوں، کپڑوں اور کمروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ملیریا کے مچھر بھی ان گندے پانی کے جوہڑوں میں پروان چڑھتے ہیں۔ سیلن اور گیلے پن کی وجہ سے کیڑے مکوڑے جنم لیتے ہیں اور اس گندگی میں شامل مضر صحت جراثیم مکھیوں کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو فوری طور پر اپنی گلی میں کھڑے پانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اپنی پڑوسنوں کے ساتھ مل کر گلی کی صفائی پر توجہ دیں۔ کپڑے اور فرش دھونے کا پانی دروازے سے باہر نہ نکالیں، بلکہ اس کی نکاسی کے لئے نالی بنوائیں جو آپ کے گٹر میں جاتی ہے۔

گلی میں سوکھے چونے کا چھڑکاؤ کروائیں۔ گٹر ابلنے پر بلدیہ کے محکمہ صحت سے یا اپنے علاقے کے بلدیاتی عملے سے رجوع کریں اور اس کی صفائی کروائیں۔ گلی میں گھڑے ہوں تو انہیں بھروانے کا انتظام ہونا چاہیے۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- کراچی کے ان علاقوں جہاں لائن میں پانی نہیں آتا اور ٹینکروں کی مدد سے پانی سپلائی ہوتا ہے۔ یہ گھرانے بغیر پانی ابالے اس پانی کو استعمال نہ کریں ورنہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- گندے پانی سے کبھی کپڑے بھی نہ دھوئیں۔ اپنے دھوبی کو بھی ہدایت کریں کہ وہ گندے پانی سے کپڑے نہ دھوئے۔
- زیرزمین ٹینک گٹر کی لائن کے قریب نہ بنوائیں۔ اس ٹینک کے آس پاس کی زمین بھی پختہ ہونی چاہیے۔
- فلٹر سے حاصل ہونے والے پانی کو بھی جانچنا ضروری ہے۔ کمپنی کی فراہم کردہ Expiry تاریخ کا خیال رکھیں۔ اسے بروقت بدل لیں۔ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی اچھی صحت کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحی ہدف بنا لیجئے۔ ایک اچھی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی حیثیتوں میں آپ پر ایک نہیں متعدد اخلاقی ذمہ داریاں ہیں، کوشش کرتی رہئے کہ ایک اچھی ہوم میکر اور منتظم کہلائیں۔

جو لوگ روزمرہ زندگی میں صحت مندانہ طرز زندگی کے ضابطے اپناتے ہیں وہ اپنی خوراک بھی ایسی رکھتے ہیں جو انہیں نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کا شعور رکھنے والے اپنے لئے مفید غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں یعنی کھانے پینے کی ایسی چیزیں اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کرتے ہیں جو نہ صرف انہیں تندرست وتوانا رکھنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں سے بھی بچاتی ہیں۔ گو کہ اچھی اور مفید غذا کا انتخاب، صحت کی حفاظت، اس کی بہتری، ڈائٹنگ، ورزش اور صحت مندانہ معمولات، یہ تمام مضامین ہم تواتر سے شائع کرتے آرہے ہیں گو کہ انہیں ہر شخص اپنی زندگی کے لئے پیمانہ یا معیار قرار نہیں دے سکتا کیونکہ ہر شخص اپنی عمر، عمومی صحت اور جسمانی ساخت اور کیفیت میں دوسرے سے جدا ہوتا ہے۔ اس مختلف صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک ماہر غذائیت ہی اصول وضوابط متعین کرسکتا ہے۔ آج ہم آپ کو چند ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے پرہیز عام طور پر اکثریت کے لئے مفید ہوتا ہے۔

## سبزی خور بنئے، صحت مند رہئے

سبزی خور ہونے کے بڑے فوائد ہیں۔ اگر آپ کا انحصار کلیتاً سبزی ہی پر ہے تب بھی ان کی غذائیت سے مستفیض ہوسکتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کسی بھی اہم جزو سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں تمام وٹامنز اور روغنیات میسر آجاتے ہیں جبکہ اعداد وشمار اور تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ انہیں ہارٹ اٹیک دیگر امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور کینسر کے خطرات کم لاحق ہوتے ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ سبزیوں کو تلنے، بھوننے اور گھنٹہ بھر پکانے کے بجائے ابال کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

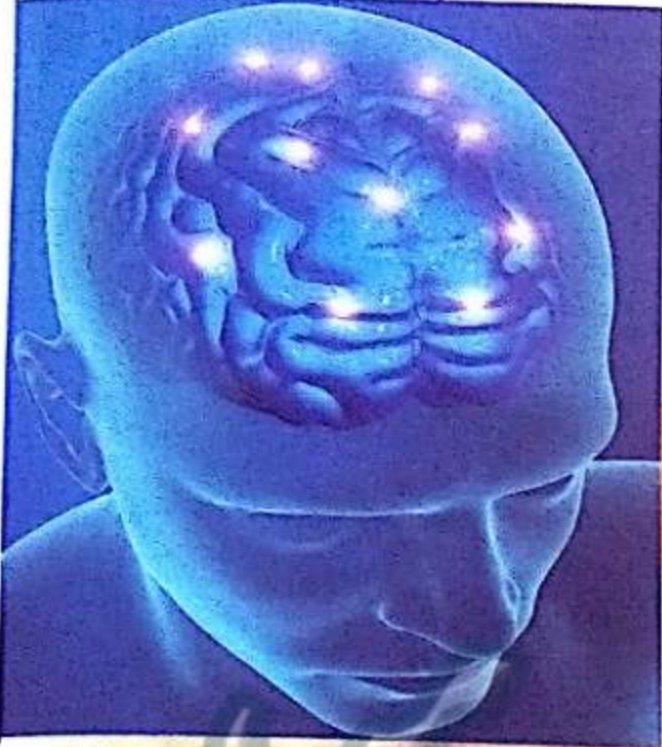
## مختلف انداز سے پکا ہوا گوشت

یوں تو مرغی، بکرے، بھینس اور گائے کی کئی ڈشز عوام میں بے حد مقبول ہیں انہیں ہم کئی سو طریقوں سے پکاتے ہیں۔ جانور تو وہی ہیں مگر مختلف خطوں، علاقوں اور تہذیبوں کے اثرات کی وجہ سے ہر جگہ ان کی تیاری کے طور طریقے بدل جاتے ہیں۔ کہیں گوشت کو باربی کیو اور روسٹ کھانے کا زیادہ رواج ہے تو کہیں سالن اور مصالے دار چاولوں کے ساتھ جیسے بریانی اور پلاؤ کھائے جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ گوشت انسانی جسم کی بہت سی غذائی ضروریات پوری کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے لیکن یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ گوشت کے فوائد کے مقابلے میں اس کے نقصانات کا پلڑا بھاری ہے۔ گوشت کو خواہ کسی بھی شکل میں پکایا جائے یہ مختلف بیماریوں کی وجوہ میں شامل رہتا ہے۔ لہٰذا یہ ایسی خوراک نہیں کہ جسے مکمل طور پر محفوظ اور مفید غذا قرار دیا جائے۔ یہ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، جوڑوں اور اعضاء کے درد کے علاوہ یورک ایسڈ کی زیادتی کا محرک بنتا ہے۔ اگر گوشت کھانا ہو تو اس کی مقدار کم سے کم رکھیں یا پھر اسے سبزیوں کے ساتھ ملا کر پکائیں۔ باربی کیو اور روسٹ کے ساتھ تازہ سلاد، لیموں، لہسن ادرک اور دہی کا استعمال ضرور کریں۔

## انرجی ڈرنکس نہیں کافی بہتر انتخاب ہے

بیشتر لوگ انہیں اس لئے استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کی تھکن اتر سکے۔ نقاہت، کمزوری یا ذہنی تکان زائل کرنے کے لئے خوراک میں انرجی ڈرنکس کا استعمال ایک ثقافت میں ڈھلتا جارہا ہے۔ انہیں پینے کے بعد توانائی تو میسر آتی ہے جو ان ڈرنکس میں غیر معمولی مقدار میں شامل کیفین کی مرہون منت ہوتی ہے۔ تھکن زائل کرنے کا یہ مستقل حل نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ عارضی طور پر خود کو چاق وچوبند بنانے اور سستی و کاہلی دور کرنے کے لئے کافی کا ایک کپ پی لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ کافی بے ضرر ہے۔ انرجی ڈرنکس میں شکر اور کیفین بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں جو ہارٹ اٹیک اور ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتے ہیں۔

## پانی کو نہ بھولیں

موسم کوئی بھی ہو، اچھی خوراک اور پرہیزی غذا کے ساتھ دن میں آٹھ سے بارہ گلاس تک پانی ہر بالغ اور صحت مند انسان کے لئے بے حد ضروری ہے۔ پانی دوران خون کی روانی اور جسم کے کیمیائی عمل کو صحت بخش طریقے سے جاری رکھتا ہے۔

# الزائمر... دماغ کو گھن لگانے والی بیماری

## اچھی نیند، متوازن غذا اور وٹامن B بچاؤ کے اہم ذرائع ہیں

یہ دماغی امراض کے مجموعے کا نام ہے، جس کا اب تک حتمی علاج دریافت نہیں ہوسکا ہے۔ یہ مرض درحقیقت دماغی خلل کی عام شکل ہے جو انسان کو بتدریج موت کے منہ کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ اس مرض کو جرمن عصبی ماہر امراضیات الوئیس الزائمر نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہوگیا۔

یوں تو 65 برس سے زائد عمر کے افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے تاہم یہ بیماری اس عمر سے پہلے بھی ہوسکتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 2050ء تک ہر آٹھ افراد میں سے ایک فرد اس مرض میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ اس مرض کے حوالے سے علامات اور علاج خاص واضح نہیں تاہم سائنس نے چند اسباب وضع کئے ہیں۔ آپ بھی اپنے طرز زندگی اور روزمرہ کے امور پر توجہ دیجئے۔

### کیا آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں؟

جو لوگ اپنے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کرتے ہیں۔ ہر سال یا چھ ماہ بعد ڈینٹسٹ سے رابطہ کرکے مشورے اور ہدایات قبول کرتے ہیں ان میں دماغی بیماری الزائمر کا خطرہ نہیں ہوتا۔ برطانیہ کی سینٹرل لنکا شائر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دانتوں کی خراب حالت اور مسوڑھوں کے امراض سے دماغی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ تحقیق کے بقول دماغی امراض میں مبتلا مریضوں میں ایسے بیکٹیریا کثرت سے پائے جاتے ہیں جو مسوڑھوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا دوران خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتے ہیں تو وہ دماغی خلیات جنہیں نیوران بھی کہا جاتا ہے کی موت کا سبب بننے لگتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں الزائمر کے مرض کا سبب بنتی ہیں۔

### نیند کی کمی، الزائمر کا اہم سبب ہے

امریکہ کی جانز ہوپکنز یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ کم سوتے ہیں یا کم خوابی کا شکار ہیں ان کے دماغ میں ایسی غیر معمولی سرگرمیاں ریکارڈ کی گئی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی علامات بھی قرار دی جاسکتی ہیں۔ ایسے افراد میں Beta Employed کی سرگرمی زیادہ پائی جاتی ہے، جو الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔

### سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا الزائمر کا شکار بنا سکتا ہے

یوں بھی سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا بدنمائی کا تاثر دیتا ہے اور درحقیقت یہ دماغ کے لئے تباہ کن الزائمر امراض کا خطرہ بھی ظاہر کرتا ہے۔ سویڈن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرما میں ہونٹوں کے پھٹنے یا زخم سے جن امراض کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے ان میں سرفہرست الزائمر ہے۔ یہ وائرس جسم میں موجود بھی رہ سکتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت متحرک ہوسکتا ہے۔ اگر ہماری قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے تو اس وائرس کے لئے دماغ تک پھیل جانے کا موقع پیدا ہو جاتا ہے۔

### ڈائٹنگ کی عادت تباہ کن ثابت ہوتی ہے

اگر ہم موٹاپا کم کرنے کے لئے کھانا چھوڑنے یا ڈائٹنگ کا انتخاب کرتے ہیں تو دماغی صحت کے بگڑنے کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں۔ امریکہ کے پالے اسکول آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ڈائٹنگ اور بہت زیادہ ورزش کی عادت ذیابیطس اور الزائمر امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ڈائٹنگ یا بہت کم کھانے سے جسمانی دفاعی نظام کا وہ حصہ Block ہو جاتا ہے جو ذیابیطس ٹائپ ٹو اور الزائمر امراض کو روکنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

جسمانی دفاعی نظام کا یہ حصہ درحقیقت جسمانی سوجن یا ورم پر کنٹرول رکھ کر ذیابیطس اور الزائمر کو دور رکھتا ہے تاہم متوازن غذا استعمال نہ کرنے سے اس کے بلاک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ہمارا جسمانی نظام NLRP3 پروٹینز کے پیچیدہ Sets پر مشتمل ہوتا ہے اور موٹاپے سے بچاؤ کی لئے اپنائی جانے والی ناقص حکمت عملی اس کے لئے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔

### حد سے زیادہ میٹھی غذائیں ذہنی تنزلی کا سبب ہیں

بہت زیادہ میٹھی اشیاء کھانے والے دماغی تنزلی اور ذیابیطس میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق میٹھی اشیاء جیسے کیک اور سفید شکر سے بنی دوسری غذاؤں کے زیادہ استعمال سے الزائمر امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ جسم میں بلڈ شوگر کا بڑھ جانا دماغی افعال پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے اور الزائمر امراض کی جانب سفر کو تیز کر دیتا ہے۔

### الزائمر چھوت کی طرح منتقل ہوتا ہے

یادداشت کی کمزوری اور دیگر ذہنی عارضے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل بھی ہوسکتے ہیں۔ لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الزائمر امراض خون کی منتقلی، بعض سرجریز اور دانتوں کی تکالیف کے علاج کے دوران آپ سے دوسرے شخص میں منتقل ہوسکتے ہیں۔ تحقیق میں خبردار کیا گیا ہے کہ اگر طبی آلات کو مطلوبہ صفائی کے بغیر استعمال کرلیا جائے تو یہ صحت مند افراد کو الزائمر کا شکار بنا سکتے ہیں۔

### نیند کا ایک اور بڑا فائدہ

رات کو اچھی نیند Dementia یا الزائمر امراض کو شکست دینے کے لئے بہترین ہتھیار ثابت ہوتی ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق رات کو مناسب دورانیے کی نیند کی کمی اور دماغ میں بننے والے زہریلے پروٹینز کے درمیان تعلق موجود ہوتا ہے جو الزائمر امراض کا سبب بنتا ہے۔ آسان لفظوں میں 6 سے 7 گھنٹے کی نیند کو معمول بنالینا ذہن کے لئے نقصان دہ پروٹینز کی روک تھام کے لئے بہترین حکمت عملی ہے۔

### وٹامن B کا استعمال الزائمر سے بچاؤ کے لئے مفید

وٹامن B عمر رسیدہ افراد کو دماغی کمزوری اور ذہنی تنزلی سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق وٹامنز B6، B12 اور فولک ایسڈ کے ذریعے Amino Acid کے خاص جز Homocysteine کی شرح میں کمی ہوتی ہے، اسی جزو کی وجہ سے الزائمر کے مرض میں دماغ سکڑتا ہے۔

### چہل قدمی ایک صحت بخش سرگرمی

روزانہ کی چہل قدمی یا ہفتے میں 3 بار 20 منٹ تک ورزش الزائمر کا خطرہ نمایاں حد تک کم کرسکتی ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ صرف ایک اسٹاپ پہلے اتر کر پیدل اپنی منزل تک چلے جانا بھی دماغ کو نقصان پہنچانے والے اس مرض سے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

### سست طرز زندگی اور چند بری عادات

آرام دہ یا بے حد سست طرز زندگی، موٹاپا، تمباکو نوشی، ہائی بلڈ پریشر اور ورزش نہ کرنا متعدد بیماریوں کے اسباب بن سکتے ہیں۔ زندگی کے صحت مند پہلو مختلف خطرات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

### کافی کے 3 کپ روزانہ، رکھیں ذہنی طور پر توانا

کافی کا استعمال ڈرامائی حد تک ذہنی صلاحیتوں اور صحت کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ روزانہ کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 کپ کافی کا استعمال ڈیمنشیا کے خطرے میں 20 فیصد تک کمی لانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ کافی میں موجود اجزاء دماغی افعال کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے کی تحقیق کے مطابق مچھلی، تازہ پھل، سبزیاں، زیتون کے تیل کے استعمال سے بھی الزائمر امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ کافی میں پولی فینولز اور کیفین بھی ہمارے دماغ کو تحفظ پہنچاتے ہیں۔

# ہاتھ دھویئے، جراثیم ختم کیجئے

## لیکوئیڈ سوپ صابن کی ٹکیہ سے بہتر انتخاب ہے

روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔

صفائی نصف ایمان ہے، کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت رسول ﷺ قرار پایا اور آج دین فطرت کی عملی اور انسانی فلاح کی ضامن تعلیمات کی تقلید کرتے ہوئے سائنس بھی صفائی کو انسانی بقاء کی کلید قرار دے رہی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کئی متعدی امراض گندے ہاتھوں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے ہیں۔ مثلاً معدے اور آنتوں کے جراثیم گیسٹرو، ٹائیفائیڈ، ہیپاٹائٹس اے اور انفلوئنزا وغیرہ درحقیقت یہ جراثیم انسان کا پیچھا کرتے ہیں اور ہاتھوں کو دھو کر ہی ان سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن رہے ہیں جبکہ 80 فیصدی متعدی امراض صرف ہاتھ چھو لینے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ گیسٹرو، ٹائیفائیڈ، پیلیا اور ہیپاٹائٹس اے، بی اور سی ہمارے ملک میں اموات کی اہم وجہ تسلیم کیے جاتے ہیں۔ اگر کھانے سے قبل اور واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھو لئے جائیں تو صرف اسہال ہی کے مرض میں 50 فیصد کمی واقع ہو سکتی ہے۔ دین اسلام میں دن بھر میں 5 مرتبہ وضو کے ذریعے جسمانی صفائی کو لازم قرار دیا تو یہ غور کرنے کی باتیں ہیں کہ دین فطرت نے بھی انسان کے لئے خیر اور بقاء کے راستے سمجھائے ہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق جراثیم یا بیکٹیریا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں فی اسکوائر سینٹی میٹر کی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسا کہ سر (Scalp) میں 10,00000، کلائی میں 10,000، بغل میں 5,00000، پیٹ میں 40,000، ہاتھ میں 40,000 سے 50,000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

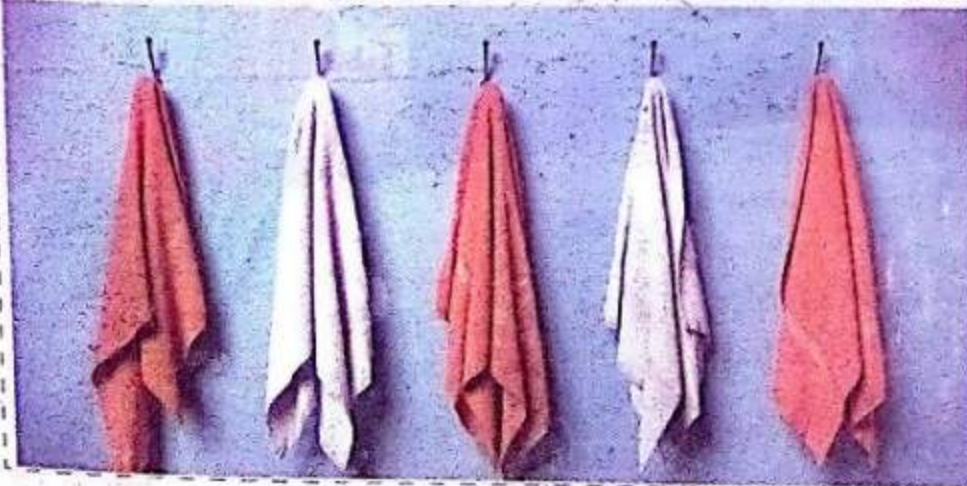
ویکسین کے بغیر فلو سے بچاؤ کا واحد اور اہم ترین عمل صرف ہاتھ دھونا ہے کیونکہ صابن تمام وائرسز کو ہلاک تو نہیں کرسکتا تاہم جراثیم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی کر دیتا ہے جو بعد ازاں بیماریوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔

حیرت انگیز امر یہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی ہاتھ دھونے کی شرح 67 فیصد سے بھی کم ہے۔ انتہائی طبی نگہداشت کے مختلف شعبوں میں صحت سے وابستہ پیشہ ور افراد یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ 73 فیصد افراد ہاتھ دھونے کی روایت پر قائم ہیں لیکن جب مشاہدہ کیا گیا تو یہ شرح 10 فیصد سے بھی کم تھی۔ واضح رہے کہ جس جگہ بہت رش ہو، وقت کی قلت درپیش ہو وہاں 25 فیصد افراد ہی ہاتھ دھونے کا تکلف روا رکھتے ہیں۔

### ہاتھ دھونا کب بہت ضروری ہوتا ہے؟

- کھانا پکانے کی تیاری اور پکانے سے قبل کچے گوشت یا سبزیوں کو دھونے سے پہلے۔
- بیت الخلا سے فارغ ہو کر، بچے کی نیپی تبدیل کر کے۔
- تمباکو نوشی کے بعد۔
- جانوروں کو چھونے کے بعد۔
- بیمار افراد کی تیمارداری اور خصوصاً اسپتال میں کسی مریض سے عیادت کر کے لوٹنے یا خود علاج کرا کے واپس آنے پر۔
- گھر کی صفائی اور باغبانی کے مشغلے سے فارغ ہو کر۔
- ٹشو پیپر پانی اور صابن کا نعم البدل سمجھا جاتا ہے لیکن یہ جراثیم کش مواد پر مشتمل نہیں ہوتا۔

### شعبہ طب میں ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

پہلے ہاتھ کو سادہ یا نیم گرم پانی سے تر کریں، پھر صابن مل کر جھاگ بنائیں اور 15 سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ کی ہر سطح اور کلائی تک اس جھاگ کو ملیں۔ اسی طرح ظاہری گندگی اور جراثیم صاف ہوں گے۔ گھڑی، انگوٹھی اور چوڑیاں اتار کر ہاتھ دھونا قدرے بہتر ہے۔ انگوٹھی نہ اتاری جائے تو اسے گھما ضرور لیا جائے تاکہ صابن اور پانی نچلی سطح تک پہنچ جائے۔

### چند اہم احتیاطی تدابیر

- گھر میں بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لئے علیحدہ تولئے رکھئے۔
- پانی میں ڈوبا ہوا صابن اول تو بہت جلد گھل کر ختم ہو جاتا ہے دوسرے یہ جراثیم آلود ہو جاتا ہے لہٰذا اس ٹھہرے ہوئے پانی کو بہا کر صابن خشک صابن دانی میں کسی اونچی جگہ پر محفوظ کر لیں۔
- اگر آپ کے صابن میں دراڑیں پڑ چکی ہیں تو اس صابن کو علیحدہ کر دیجئے۔ ان دراڑوں میں جراثیم گھر بنا لیتے ہیں۔
- لیکوئیڈ سوپ دیگر صابن کی نسبت آسان اور بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اسے صاف رکھنا بھی زیادہ آسان ہے لیکن لیکوئیڈ سوپ بھی اینٹی بیکٹیریل ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ آپ اور آپ کا کنبہ متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

# تائی چی ورزشوں کا مربوط مجموعہ

## کوئی ورزش ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کی جائے مگر کیوں؟

یہ چین کی مارشل آرٹ کی جسمانی ورزش ہے جو آہستہ آہستہ حرکات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اہل چین اور مقامی طبیبوں کا کہنا ہے کہ یہ ورزش ہڈیوں کی بیماری آرتھرائٹس سے لے کر کینسر تک کے مریضوں کے لئے موزوں اور قابل عمل ہے۔ چلنے میں دشواری، جوڑوں کی اینٹھن اور نقاہت محسوس کرنے والے افراد کے لئے آہستہ روی سے جسم کو حرکت میں لانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ درمیانی عمر سے عمر رسیدہ افراد تک تائی چی سے مدد لے کر خود کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے وابستہ ماہرین طب نے کی۔ جس کے مطابق "عمر کے ایک ایسے حصے میں جب کسی پیچیدہ بیماری یا موٹاپے کے عرض جسم کے جوڑوں کی حرکات (جن میں ٹخنوں، گھٹنوں، بازوؤں اور کلائیوں میں لچک نہ رہے) متاثر ہوتی ہیں۔ اس وقت مساج اور ادویات کے ذریعے عضلات کو لچکدار بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تاہم آسان ورزشوں کے ذریعے پٹھوں کو ایک دوسرے سے ملانے والے عضلات کے پھٹ جانے کے بعد ان کے دوبارہ نارمل حالت میں آنے کے عمل کا دارومدار ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ جوڑوں کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر اتنا نہیں کرتے جتنا ایک صحت مند جسم کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

تائی چی جوڑوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس سے جسم ایک خاص رفتار میں حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ ورزش آپ کے جسم کے اشاروں کو سمجھتی ہے اور آپ پر دباؤ کی کیفیت طاری نہیں ہونے دیتی۔

برٹش جرنل کے سربراہ مصنف Yi-Wen Chen نے ایک ای میل کے ذریعے اپنے 33 تحقیقی مقالوں کے تجزیئے پیش کئے جن کے مطابق کینسر، دل کے امراض، اوسٹیو آرتھرائٹس، پھیپھڑوں کے امراض اور سانس کی تنگی کے مریض اس ورزش کے بعد بتدریج شفایاب ہونے لگے۔

### تائی چی کیا ہے؟

یہ سانس کی مشقیں ہیں۔ سانس پر قابو پا کر جسم کا دباؤ رانوں گھٹنوں پر منتقل کرنا ہوتا ہے۔ متواتر کرتے رہنے سے انداز نشست و برخاست میں بہتری کے ساتھ توازن آ جاتا ہے۔ مزاج کا چڑچڑاپن، افسردگی، مایوسی، طبیعت کا اضمحلال اور نقاہت بتدریج ختم ہونے لگتی ہے۔ جوڑوں میں روانی اور لچک آنے لگتی ہے۔ پھر آپ ایک میل تک با آسانی چل پھر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کے گھٹنے توانا ہوں گے تو آپ چلنے پھرنے یا فرش پر بیٹھ کے اٹھنے میں کوئی تکلیف محسوس نہیں کریں گے تاہم یہ ورزش بلڈ پریشر کو نارمل نہیں کرتی۔ یہ آرتھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

گھٹنوں کا درد انہیں موڑتے ہوئے تکالیف اور چٹخنے کی آوازیں آئیں تو صرف دوا پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اگر آپ نماز پڑھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بجائے فرش پر جائے نماز بچھا کر نماز کی ادائیگی کے لئے کرسی کا استعمال شروع کر دیتے ہیں تو اب اس سلسلے کو ترک کیجئے۔ تائی چی کی مدد سے قدرتی اور صحت بخش اسلوب زندگی اپنائیے۔ آپ کے گھٹنوں کو کچھ ہی دنوں بعد Bend ہونے کی مشق ہونے لگے گی۔

### تائی چی واکنگ

یہ چہل قدمی ہماری سادہ چہل قدمی سے قدرے مختلف ہے۔ اس میں ہم پہلا قدم خالی فضا میں اٹھاتے ہیں اور پھر آہستہ روی سے اس پر جسم کا بوجھ منتقل کرتے ہیں۔ اس مشق سے دوران خون بہتر اور رواں ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم صرف ایک مخصوص ورزشی نظام سے ہی کیوں توقع کر لیتے ہیں کہ یہ ہمارے عضلات کو متوازن کر دے گا۔ اگر ہڈیوں کے بھربھرے پن کی شکایت برسوں سے موجود ہو تو راتوں رات کوئی بھی ورزش سو فیصدی درست نتائج نہیں دے سکتی۔ کوئی دوا بھی ایک دن میں تندرست نہیں کرتی ماسوائے اینٹی بائیوٹکس اور دوا اثر دکھا سکے۔ تاہم ان کے ضمنی اثرات بھی ملحوظ خاطر رہنے چاہئیں۔ محقق Chen کا کہنا ہے کہ آرتھرائٹس اور دیگر عارضوں میں مبتلا مریض اپنے معالج کے مشورے سے ورزش کریں تو بہتر ہے۔ تائی چی پر لطف ورزشی سرگرمی ہے۔ یہ فٹنس کو برقرار رکھتی ہے مگر کیا یہ آپ کے لئے اتنی ہی مفید بھی ہے؟

## ''ہر چھ ماہ بعد بغیر تکلیف کے بھی ڈینٹسٹ سے معائنہ کرانا ضروری ہے''

# ڈاکٹر اشعر نظام جمیلی کہتے ہیں

محمد شاہد خان

ڈاکٹر اشعر نظام جمیلی ماہر امراض دنداں ہیں اور بطور پروفیسر فاطمہ جناح کالج میں فرائض انجام دے رہے ہیں۔ رائل یونیورسٹی لندن سے فارغ التحصیل ہیں اور آغا خان اسپتال میں بھی فرائض انجام دیتے رہے ہیں۔ ڈاکٹر اشعر کی خاص دلچسپی مسوڑھوں کے امراض میں ہے۔ گذشتہ دنوں ان سے گفتگو کا اہتمام کیا گیا جس کی تفصیل درج ذیل ہے...

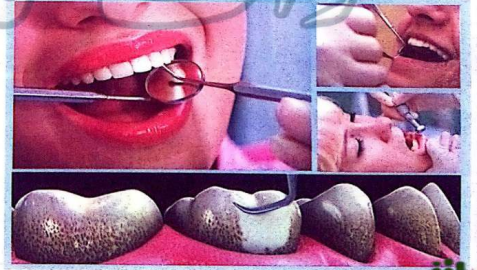
### ''دانتوں کے عام امراض کے بارے میں بتایئے؟''

''دانتوں کے عوارض میں سب سے عام مسوڑھوں کی بیماریاں ہیں جن میں خون آنا، منہ سے بدبو، پائیوریا، دانتوں میں کیڑا لگنا اور خصوصاً پان، چھالیہ، گٹکے کے استعمال سے اورل کینسر شامل ہیں۔ پائیوریا بنیادی طور پر مسوڑھوں کی بیماری ہے۔ میرا شعبہ بھی مسوڑھوں کے امراض سے متعلق ہے۔ ہمارے یہاں مسوڑھوں کی بیماریاں بہت زیادہ ہیں اور ڈاکٹرز بہت کم ہیں۔ پائیوریا میں دانتوں پر میل جمع ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے مسوڑھوں سے خون آتا ہے۔ منہ سے بدبو آتی ہے اور جب یہ مرض بہت بڑھ جائے تو دانت ہلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اسے پیراڈینٹل ڈیزیز جبکہ عام افراد پائیوریا کہتے ہیں۔ اگر مرض کے آغاز میں ڈاکٹر سے رجوع کر لیا جائے تو دانتوں کی صفائی اسکیلنگ کی جاتی ہے۔ دانتوں پر جمنے والا میل شروع میں نرم ہوتا ہے جو برشنگ اور فلوسنگ سے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر دانتوں کی مستقل صفائی نہ کی جائے اور میل کو چھوڑ دیا جائے تو پھر وہ سخت ہو جاتا ہے اور برشنگ سے نہیں اترتا۔ اس کے لئے اسکیلنگ کروانی پڑتی ہے لیکن اگر مرض بہت بڑھ جائے اور دانت ہلنے لگیں تو انہیں نکالنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں اب پاکستان میں مسوڑھوں کو چیر کر مصنوعی ہڈی دوبارہ لگا دی جاتی ہے اور یہ بات دھیان میں رہے کہ حلال جانوروں کی ہڈی زیادہ تر گائے کی استعمال کی جاتی ہے''۔

### ''لوگوں میں عام تصور پایا جاتا ہے کہ اسکیلنگ سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟''

یہ تصور بالکل غلط ہے اسکیلنگ سے دانت کمزور نہیں ہوتے۔ دراصل دانتوں پر جو میل جمع ہوتا ہے وہ دانتوں اور ہڈیوں کو جمانے والے لگو جسے پیری ڈینٹل لگمنٹ کہا جاتا ہے، آہستہ آہستہ ختم کرتا رہتا ہے تو دانت حقیقت میں ہلنا شروع ہو جاتے ہیں مگر کیونکہ ان پر سخت میل جمع ہوتا ہے اس لئے وہ ہلتے ہوئے محسوس نہیں ہوتے۔ ہم جب یہ میل اتارتے ہیں تو مریض یہ سمجھتا ہے کہ اس کے دانت ہلنا شروع ہو گئے ہیں۔ دانتوں کا یہ میل اتارنا بہت ضروری ہے ورنہ دانت مزید کمزور ہو جائیں گے اور علاج نہ کروانے کی صورت میں دانت نکلوانے کی نوبت آ جاتی ہے اور کبھی کبھار دانت خود بھی نکل جاتا ہے''۔

### ''دانتوں میں کیڑا لگنے کی وجوہات اور علاج کیا ہے؟''

''جب ہم بہت زیادہ میٹھا کھاتے ہیں تو منہ کے اندر موجود جراثیم وہ میٹھا کھا کر ایسڈ بناتے ہیں جو دانتوں کو گلاتا ہے جسے ہم دانتوں میں کیڑا لگنا کہتے ہیں۔ اس بیماری کے دو طریقہ علاج ہیں پہلا طریقہ علاج گلے ہوئے دانتوں کی بھرائی یا فلنگ ہے یہ اس صورت میں کی جاتی ہے جب دانت بہت زیادہ گلا ہوا نہ ہو ڈینٹسٹ اس دانت کی فلنگ میٹل کی ایک قسم املگم سے کرتا ہے یا پھر سفید فلنگ جو کمپوزٹ کہلاتی ہے اس سے بھرائی ہوتی ہے۔ اگر دانت

زیادہ خراب ہے تو میٹل کا بنا ہوا خول دانت پر چڑھایا جاتا ہے جسے کیپ یا کراؤن کہتے ہیں۔''۔

## ''فلنگ کتنی مدت تک موثر رہتی ہے؟''

''فلنگ کی اوسط عمر پانچ سال ہوتی ہے اور یہ ایک اچھی مدت ہے اسی طرح کیپ کی لائف بھی پانچ سے دس سال ہوتی ہے اور مدت دانتوں کی صورتحال پر بھی منحصر ہوتی ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑا نس کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کی فلنگ لائف اتنی زیادہ نہ ہوگی''۔

## ''دانتوں کے امراض کا تعلق دیگر جسمانی عوارض سے بھی ہے؟''

''لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ ذیابیطس اور دانتوں کی خرابی کا آپس میں گہرا تعلق ہے اور میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق بھی کی ہے کہ برطانیہ میں ذیابیطس کے مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ پہلے ڈینٹسٹ کے پاس جائیں اور دانتوں کی صفائی کروائیں۔ یہ بات تحقیق سے بھی ثابت ہوئی ہے کہ دانتوں کی صفائی کروانے کے بعد ان مریضوں کے شوگر لیول کم ہوئے جنہیں ذیابیطس ہے تو یہ بات ثابت ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں تو ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا جہاں تک دیگر بیماریوں کا تعلق ہے تو اس کے لئے تحقیق کی جارہی ہے۔ ہاں کچھ امراض ایسے ہیں جن کے باعث دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں ہوجاتی ہیں۔ مثال کے طور پر مرگی کے مریضوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں یا طویل عرصے تک دوائیاں کھانے والے افراد کے مسوڑھے خراب ہونے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کے مسوڑھے کاٹ کر سرجری کے ذریعے دوبارہ لگا دیئے جاتے ہیں البتہ یہ طریقہ علاج مہنگا ہے۔ ہمارے یہاں افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ایک تو لوگوں میں آگاہی نہیں ہے اور پھر ہمارے یہاں تحقیق کے شعبے کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیا جاتا''۔

## ''نظام ہاضمہ کی خرابی اور تیزابیت دانتوں کو خراب کرتی ہے، یہ بات کتنی درست ہے؟''

''نظام ہاضمہ کی خرابی کا دانتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے البتہ تیزابیت دانتوں کو گلا سکتی ہے اس لئے جن افراد کو تیزابیت کی شکایت ہے ان کو چاہئے کہ ڈینٹسٹ کے پاس معائنے کے لئے جائیں ہوسکتا ہے کہ ان کے دانت متاثر ہو رہے ہوں''۔

## ''ہمارے معاشرے میں دودھ پینے کا رواج کم ہے، ملٹی وٹامنز ادویات کی طرف رغبت بڑھ رہی ہے، کیا یہ ادویات غذائی افادیت کا متبادل ہیں؟''

''ملٹی وٹامنز لینے [illegible] میوہ، سبزیاں، گوشت اور پھلوں کا استعمال کیا جائے جو افراد دودھ پینا پسند نہیں کرتے وہ دہی کا استعمال کریں۔ جنک فوڈز، سافٹ ڈرنکس، ٹافیاں، چاکلیٹ، چیونگم، چھالیہ، پان، گٹکا دانتوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں، ان سے جتنا ہوسکے پرہیز کرنا چاہئے''۔

## ''دانتوں کی صفائی کے لئے کیسا ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش ہونا چاہئے؟''

''ٹوتھ پیسٹ وہ خریدنا چاہئے جس میں فلورائیڈ ہو کیونکہ دانتوں کے لئے فلورائیڈ بہت اہم ہے۔ وہ کیڑوں کو روکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل ٹرائیکلوزن جو مسوڑھوں اور سانس میں تازگی پیدا کرتا ہے، دانتوں کی سفیدی برقرار رکھتا ہے جن ٹوتھ پیسٹ میں یہ دونوں شامل ہوں وہ دانتوں کے لئے بہترین ہے اور ٹوتھ برش ہمیشہ نرم برسلز والا استعمال کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہارڈ برش سے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر ہوتی ہے ایسا ہوتا ہے لیکن مسوڑھوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ متاثر ہوسکتے ہیں۔ سخت برش کے استعمال سے مسوڑھے دانتوں پر آجاتے ہیں، دانتوں کی جڑوں میں خلا آجاتا ہے جس سے Cavity بننا شروع ہوجاتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ اسمال ہیڈ اور نرم برسلز والا ٹوتھ برش استعمال کیا جائے اور جب تک برسلز سیدھی ہیں اور ٹوتھ برش قابل استعمال ہے جب ان میں ٹیڑھا پن آجائے تو اسے تبدیل کرلینا چاہئے''۔

## ''دانتوں کی حفاظت کے لئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟''

''احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لئے ایسی غذا سے اجتناب کریں جو دانتوں اور مسوڑھوں کو خراب کریں۔ کولڈ ڈرنکس سے اجتناب کریں، پان، چھالیہ، گٹکے کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں اریو کلپائن ہوتا ہے جو گلے کو چمڑے کی طرح بنا دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ چیزیں کھانے والے کا منہ کم کھلنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ کینسر کی طرف چلے جاتے ہیں۔ ایک ٹائم ایسا آتا ہے کہ جبڑا نکالنا پڑتا ہے۔ دن میں دو بار برش ضرور کریں۔ برشنگ کا طریقہ کار یہ ہے کہ اوپر سے نیچے کی طرف برش لے کر جائیں اور سب سے اہم بات جس کی طرف لوگ بالکل توجہ نہیں دیتے وہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار دانتوں کا چیک اپ ضرور کروانا چاہئے۔ بچوں کو جتنی کم عمر میں ہوسکے ڈینٹسٹ کے پاس لے کر جائیں۔ سب سے بہتر وقت ایک سال کی عمر ہے جب بچے کے دانت آتے ہیں اس طرح بچے کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کہ ڈینٹسٹ کے پاس جانا ایک نارمل سی بات ہے۔ ہمارے یہاں ایک رواج عام ہے کہ جب تک تکلیف شدت اختیار نہ کر جائے۔ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا اس سے دماغ میں ایک تاثر بن جاتا ہے کہ جب تک تکلیف نہ ہو ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا۔ میرا مشورہ ہے کہ کم سے کم عمر میں ہر چھ ماہ بعد بغیر تکلیف کے بھی دانتوں کا معائنہ کروانا چاہئے، اس سے ہوتا یہ ہے کہ اگر کوئی مرض شروع ہو رہا ہے تو معالج بروقت علاج کرلیتا ہے جس سے مریض بھی تکلیف سے بچ جاتا ہے کیونکہ دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے''۔

## ''دانتوں کی حفاظت کے لئے ماؤتھ واش کا استعمال روزانہ کیا جاسکتا ہے؟''

''ماؤتھ واش ہمیشہ ڈینٹسٹ کے مشورے سے استعمال کریں جس میں Klorheksidin شامل ہو اور تین مہینے سے زیادہ ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔ بصورت دیگر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے''۔

# غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ کیا ہے؟

## نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا چیلنج سے کم نہیں

## بچے کے ہاں ایک ترتیب، تنظیم، تدریج، فہم و فراست اور مسلسل کوشش کا حسین امتزاج موجود ہوتا ہے

چار سال کا بچہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہوتا ہے۔ بادی النظری میں یہ بات عجیب سی لگتی ہے لیکن بچے کی زبان سیکھنے اور جسمانی مہارتیں 3 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ سیکھتے سیکھتے وہ آوازوں اور زبان کو سمجھنے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔ گو کہ بچہ پوری طرح نہیں بول پاتا مگر وہ کھلونوں میں رکھی کتاب میں فرق کو سمجھنے لگتا ہے۔ اگر آپ اچانک کہیں کہ گرمی بہت ہے، بچہ پنکھے کی طرف دیکھتا ہے یعنی بچہ بولنے سے پہلے سننے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔

### جسمانی مہارتوں میں کمال حاصل کرنا

بچہ صرف زبان ہی نہیں سیکھتا بلکہ وہ جسمانی مہارتوں میں بھی کمال حاصل کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہونا، چلنا، بھاگنا اور کرکٹ یا فٹ بال کھیلنے کی کوشش کرنا، یہ تمام کام اس کے لئے پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ صفر سے شروع کرتا ہے چنانچہ یہ مہارتیں بہت بڑی Achievements ہوتی ہیں۔

3 ماہ کی عمر میں ہتھیلی کھولنا بند کرنا، 4 ماہ سے 7 ماہ تک چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرنا، 8 ماہ سے ایک سال کی عمر میں انگوٹھے یا انگلی سے کھانے کی چیز کو پکڑنے کی صلاحیت اور گھٹنوں کا استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے پہلے وہ بیٹھتا ہے پھر لڑکھڑا کر کھڑا ہوتا ہے اور بستر کے کناروں، صوفوں اور کرسیوں کو تھام تھام کے چلنے کی مشق کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ روزانہ تقریباً نو ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اسی طرح 1 سے 2 سال تک کی عمر میں وہ ہر کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خود اپنے کپڑے پہننے کی کوشش، گڑیا کو کھانا کھلانے یا کپڑے بدلوانے کی کوشش اسی زمانے میں جاری رہتی ہے۔ اگلے برس (2 سے 3 سال کی عمر تک) وہ سائیکل کے پیڈل چلانا، سیڑھیوں پر چڑھنا، اترنا، جمپ لگانا، دروازہ کھولنا اور بند کر لینا سیکھ لیتا ہے۔

سیکھنے کا یہ عمل پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طور پر جاری ہو جاتا ہے۔ بچے پریشان بھی نہیں ہوتا کہ اس سے کوئی توقع کی جا رہی ہے۔ یہی بچوں کی رسمی و غیر رسمی تعلیم کا مفہوم ظاہر کرتا ہے کہ بچہ تعلیم حاصل کر رہا ہے، گھر میں غیر رسمی طریقے سے، ایسے میں بڑوں کا کام ایک سہولت کار Facilitator کا ہوتا ہے۔ وہ بچوں کو اچھا ماحول مہیا کر سکتے ہیں۔

### سیکھنے کی ترغیب اور تجسس کا عمل

بچہ سیکھنے کے اس عمل کو آزادی سے بروئے کار لاتا ہے۔ تھکے ہوئے بچے کو آپ چلنے کی مشق کرنے کا کہیں وہ چل کر نہیں دکھائے گا۔ بڑوں کی ترغیب سے ہر وقت سیکھنے کا عمل جاری نہیں رکھا جا سکتا۔ بچہ آزادی میں مداخلت پسند نہیں کرتا۔ آپ کی سختی یا بے ڈھنگی ترغیب اس کے سیکھنے کے عمل کے لئے قطعی غیر فطری ہے۔

سیکھنے کے عمل کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ بچہ سیکھنے کی ترغیب اپنے تجسس سے حاصل کرتا ہے۔ تجسس توانائی کا وہ منبع ہے جس کے زور پر وہ نئی نئی باتیں دریافت کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کے عمل کو کُل کے طور پر لیتا ہے۔ وہ سیکھنے کو ٹکڑوں میں تقسیم نہیں کرتا یعنی ایک ہی وقت میں جسمانی حرکات سیکھتا ہے تو زبان سیکھنے کی کوشش بھی جاری رکھتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے بچے کی تعلیم کا ایک خاص Pattern ہوتا ہے جس کے اہم عناصر خود سیکھنا، آزادی سے سیکھنا، سیکھنے کے عمل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا، تجسس اور سیکھنے کے عمل کو کُل کے طور پر لینا شامل ہے اور یہی فطری پیٹرن ہے۔

### بچے جبراً کچھ نہیں سیکھتے

آپ کی سختی بچے کو مضطرب کرے گی اور وہ احتجاجاً رونا شروع کر دے گا۔ یہ اس کا احتجاج ہے۔ بچے کا خود سیکھنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ قوت گویائی یا سماعت سے محروم بچوں کے لئے والدین کو مشکلات درپیش آ سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی صورتحال میں خاص بچوں کے خاص تربیت یافتہ اساتذہ اور ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ اساتذہ بھی ان بچوں کو سائنسی بنیادوں پر زبان اور ماحول کی آوازوں کی تربیت دیتے ہیں۔

آپ کے بچے کا ذہن کس طرح کام کرتا ہے، اس کے سیکھنے کا اسلوب کیا ہے، وہ سیکھنے کا عمل کس طرح شروع کرتا ہے اور اسے کیسے کمال تک پہنچاتا ہے۔ ان اہداف تک رسائی کے لئے تھوڑا وقت درکار ہوتا ہے۔ ہر بچے کے اندر سیکھنے کا ولولہ اور جوش موجود ہوتا ہے۔ وہ مسلسل کوشش کرتے رہنے سے کامیابی کا ہدف حاصل کر لیتا ہے۔ آپ اسے وقت دیں اور آزادی سے کھیلنے کے لئے صحت بخش ماحول دیجئے۔ اسکول جانے تک وہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ بچہ بن چکا ہوگا کیونکہ 4 سال کا بچہ اچھا خاصا سمجھدار ہوتا ہے۔

# یہ ہے تصویر کے چوکھٹے میں نوشتہ دیوار

## دیکھئے عیاں ہیں ماضی کے نقوش

**ہر کوئی چاہتا ہے کہ تصویروں کی ایک البم محفوظ کر کے رکھے۔ جس میں دادا پردادا سے لے کر والدین، عزیز و اقارب، ان کے بچوں، اپنے بچوں اور بچوں کی اولادوں کی تصاویر موجود ہوں۔ یادیں کتنی ہی صدیوں پرانی ہوں، تصاویر کے رنگ کتنے ہی پھیکے پڑ چکے ہوں۔ ہر تصویر اپنے کسی نہ کسی پیارے کی خوشگوار یادوں سے جڑی کہانی سناتی ہے۔ ہمارے گھروں کی خالی دیواریں انہی یادوں کے نقوش سے آباد اور روشن نظر آتی ہیں۔ تصاویر خواہ پچاس برس پرانی ہوں اگر انکے فریم چند برس بعد بدل دیئے جائیں تو وہ نئی جیسی لگنے لگتی ہیں۔**

### فریم دیواروں کا حسن ہوتے ہیں

اگر آپ کے گھر کی چھتیں بہت اونچی ہیں تو انہیں اونچائی پر آویزاں کر سکتے ہیں۔ بازار میں آپ کو نئی اشکال، نئے زاویوں اور مختلف ساخت کے فریم دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ دیواروں پر کولاج بنا سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلکش لگیں گے۔

### انہیں ڈرامائی انداز سے سجائیں

اگر تصاویر چھوٹی ہیں تو انہیں گروپ کی شکل میں فریم کروایا جا سکتا ہے، کسی ایک تصویر کو درمیان میں نمایاں کر کے لگایا جا سکتا ہے۔ دور سے دیکھئے تو یہ چھوٹی تصاویر یوں اکٹھے آویزاں کی جا سکتی ہیں جس سے ایک تصویر کا احساس ہو یعنی دائیں تصویر سے بائیں اس طرح پہلو بہ پہلو جڑی رہے اور یہ کولاج ایک بڑی تصویر کا عکس پیش کرتی ہو۔ اب دیکھئے کہ یہ مستطیل ہیں یا چوکور، اسی انداز سے آویزاں کیجئے۔ آپ چاہیں تو سیاہ اور سفید تصاویر کو اسی ڈرامائی انداز سے کولاج بنا کے دیوار آراستہ کر سکتی ہیں۔

### سیڑھیوں پر زینہ بہ زینہ پھیلتی یادیں

یہ پہلو بھی اچھا خاصا تخلیقی ہے کہ جوں جوں زینہ عبور کرتی جایئے، آپ کی تصاویر شاندار زینوں میں ایک یا دو انچ کے فاصلے سے آویزاں رہیں۔ عام طور پر لوگ زینوں والی دیوار پر ایک آرٹ پیس یعنی Painting لگا دیتے ہیں مگر ٹھہریئے آپ کی یہ تصاویر البموں کی ہی زینت نہیں بنی چاہئیں، آپ زینے والی دیوار کی بے رنگی اور بے کیفی بھی اسی طرح دور کر سکتی ہیں۔ ماہرین آرائش کہتے ہیں کہ فریم کا انتخاب کرتے وقت تصاویر کا طول و عرض اور رقبہ ضرور مدنظر رکھنا چاہئے۔

### کارڈ بورڈ فریم

یہ وزن میں ہلکے اور آسانی سے لٹکائے جاتے ہیں اور آپ چاہیں تو انہیں ایک تار پر چپکا کے بھی لٹکایا جا سکتا ہے۔ انہیں Clip کے ساتھ بھی لٹکایا جا سکتا ہے۔ یہ تصور بھی برا نہیں ہے۔

### بلیٹن بورڈ

یہ تصاویر کو فریم کرنے اور بورڈ پر آویزاں کرنے کا بہت خوبصورت تصور ہے۔ آپ ایک بڑے حجم کا بلیٹن بورڈ لے کر اس پر اپنی تصاویر آویزاں کریں جس طرح سالگرہ اور دوسرے تہنیتی کارڈز چسپاں کرتی ہیں۔ اس بلیٹن بورڈ کو آپ چاہیں تو لاؤنج میں استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کی یہ دیوار بھی رنگا رنگ اور دلچسپ ہو جائے گی۔

### بک شیلف میں تصاویر

آپ اپنی لائبریری میں جہاں چاہیں تصاویر سجا سکتی ہیں۔ یہاں دیواریں ہی ضروری نہیں بلکہ کتابوں کے رکھنے کے بعد جہاں کہیں چند انچ کی جگہ خالی رہے

آپ وہاں میز پر رکھنے والے فریموں میں تصاویر آراستہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی ڈرائنگ اسے بہت بھاتی ہے اور اسے اس پر Good ملا ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ فریم کروا کے بک شیلف میں رکھوا لیں۔ اس طرح آپ اپنے بچوں میں تخلیقی اپج اور انوکھی صلاحیتوں کے نکھار کا ولولہ پیدا کر سکیں گی۔

### ملٹی اوپننگ یا کولاج فریمز

یہ اس جگہ بھلے لگتے ہیں جہاں دیواری گنجائش کم پڑتی ہو، جگہ کشادہ نہ ہو، جہاں آپ کا ذوق انتخاب فریموں کے ڈیزائنوں سے وابستہ ہوتا ہے۔ قیمت پر نہ جایئے سادہ فریم خریدیئے۔ مہنگے فریموں سے بجٹ متاثر ہو سکتا ہے۔ بازار میں Hanging Kits بھی دستیاب ہیں یہ بھی کم رقبے والی دیواروں پر جادو سا جگا دیتی ہیں۔

### کہانیاں سناتی تصاویر

ہر تصویر کے پس منظر میں ایک عہد، ایک خوشگوار سرگرمی اور یاد جڑی ہوتی ہے۔ آپ لاکھ بھلانا چاہیں یہ دیوار پر چسپاں ہو کر سنہری یاد کی طرح دامن سے آ لپٹتی ہے۔ آپ چاہیں تو کالج یا اسکول کے زمانے کی تصاویر پر مشتمل ایک سیریز یکجا کر لیجئے۔ اگر آپ نے کوئی بیرون ملک سفر کیا تھا تو اس کی تصاویر اکٹھی لگا لیجئے یا پھر بیٹی کی شادی کی مختلف تقریبات کی عکاسی کرتی ہوئی تصاویر کی سیریز اکٹھی لگا دیئے یہ بھی دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہیں اور دل پکار اٹھتا ہے کہ یہ کل کی ہی بات لگتی ہے۔ ہماری بیٹی نے پاؤں پاؤں چلنا سیکھا اور آج پیا دیس سدھار بھی گئی۔

# گھر بیٹھے آن لائن پیسہ کمائیے

## اپنی مدد آپ کیجئے

منیرہ عادل

**آپ تعلیم یافتہ ہیں، آپ میں صلاحیت ہے، آپ کے پاس وقت ہے یا آپ معاشی خوشحالی کے لئے کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن گھر سے باہر جا کر کوئی ملازمت کرنا ممکن نہیں یا بچوں کو چھوڑ کر ملازمت پر جانا ممکن نہیں یا شوہر یا والدین کی طرف سے ملازمت کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس صورت میں یہ مضمون آپ ہی کے لئے ہے۔**

درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ گھر بیٹھے کما سکتی ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ کو انٹرنیٹ کا استعمال آتا ہو۔ چونکہ انٹرنیٹ خصوصاً سوشل میڈیا کا استعمال خواتین بے حد شوق سے کرتی ہیں لہٰذا آن لائن کام کرنا ان کے لئے مشکل نہیں ہوتا۔ البتہ آن لائن کسی ویب سائٹ کے ذریعے کوئی بھی پروجیکٹ کرنے کی صورت میں اس کے قواعد وضوابط کو بغور پڑھ کر جب مطمئن ہوں تب اپنی ذاتی معلومات کا اندراج کریں۔ آن لائن کام میں رقم کی مکمل یا نصف ادائیگی ایڈوانس میں لینا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ رقم کی منتقلی کے لئے بھی سوچ سمجھ کر ویب سائٹ کا انتخاب کریں۔ کئی ویب سائٹ پاکستان میں رقم کی منتقلی نہیں کرتیں۔ لہٰذا کسی بھی ویب سائٹ کے قواعد وضوابط کا علم ہونا بے حد ضروری ہے۔ گو کہ گھر بیٹھے خواتین کے لئے پیسے کمانے کے بے شمار طریقے ہیں لیکن ہم چند ایسے آسان طریقوں کے متعلق بتائیں گے جن پر خواتین خانہ باآسانی عمل کر سکتی ہیں۔

### آن لائن ٹیوٹر

اگر آپ کو تدریس سے شغف ہے تو آن لائن ٹیوشن آپ کے لئے بہترین شعبہ ہے۔ جس مضمون میں دسترس حاصل ہو اس کو پڑھانے کے علاوہ اگر کسی زبان پر عبور حاصل ہے مثلاً انگریزی تو وہ بھی سکھائی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، بلاگنگ یا آن لائن کام کیسے کیا جاتا ہے یہ بھی سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آن لائن پڑھانے کے لئے ایسے مضمون کا انتخاب کیا جائے جو طلباء سوشل میڈیا کو باآسانی سمجھ سکیں۔

اگر قرآن مجید تجوید سے پڑھا سکتی ہیں تو یہ بہترین ہے۔ اور ثواب جاریہ بھی ہوگا۔ خصوصاً مغربی ممالک میں آن لائن قرآن پڑھنے کے خاصے طالب علم ہوتے ہیں۔ آن لائن پڑھانے کے لئے سب سے پہلے اپنے حلقہ احباب میں بتائیں۔ پھر اپنے سوشل میڈیا پر تحریر کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی گروپس بھی ایسے ہوتے ہیں جو گھر بیٹھی خواتین کے کام کی تشہیر کرتے ہیں۔ وہاں تحریر کر سکتی ہیں۔ کچھ ایسی ویب سائٹس ہیں جو ٹیوٹر مہیا کرتی ہیں۔ وہاں رابطہ کر کے پڑھا سکتی ہیں۔ ایک طلباء کے مسائل حل کرنے اور اسائنمنٹ مکمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ آن لائن چیٹ میسنجرز کے ذریعے پڑھا سکتی ہیں۔

اگر آپ کوئی ہنر جانتی ہیں مثلاً کھانا پکانا، بیکنگ، کڑھائی، ڈوورک کے پھول، پھل بنانا وغیرہ تو یہ ویڈیو چیٹ کے ذریعے سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ کیمرے کا رخ صرف سکھائی جانے والی چیز کی جانب ہو۔

### سوشل میڈیا مینجمنٹ

عموماً خواتین فیس بک، ٹوئٹر کا استعمال کرتی ہیں۔ فیس بک پر بیشتر کمپنیاں اپنی پروڈکٹس کی تشہیر، اپنے فیس بک کے گروپ یا پیج کو چلانے اور پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹوئٹر پر برانڈ کی تشہیر کے لئے ٹویٹ کرنے جیسے آسان کام کے عوض گھر بیٹھے ہزاروں روپے ماہانہ باآسانی کما سکتی ہیں۔

### ملازمت کے لئے درخواست لکھنا

ملازمت کے لئے دی جانے والی درخواست لکھنا بھی ایک فن ہے۔ ماہرین کی رائے میں ملازمت کے لئے کئے جانے والے انٹرویو کے لئے ان امیدواروں کا انتخاب فوری طور پر کر لیا جاتا ہے جن کی درخواست بہترین انداز میں لکھی گئی ہو۔ اگر آپ اس فن میں ماہر ہیں تو ملازمت کے متلاشی افراد کو آن لائن درخواست لکھنا سکھا سکتی ہیں اور مناسب معاوضے کے عوض درخواست لکھ کر آن لائن ارسال کر سکتی ہیں۔

### کاروبار

کاروبار کے لئے عموماً کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے مگر آن لائن بنا سرمائے کے بھی کاروبار کیا جا سکتا ہے۔ اس کی تشہیر کے لئے اور اشیاء کو بیچنے کے لئے عموماً سماجی ذرائع ابلاغ کی ویب سائٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندان یا اہل خانہ یا حلقہ احباب میں کسی کا کاروبار ہے اس کی مصنوعات کی تصاویر اور اس کے متعلق معلومات لے کر ایک گروپ بنا کر اس میں پوسٹ کر دی جاتی ہیں۔ جیسے ہی کوئی آرڈر ملتا ہے اپنا منافع رکھ کر بقایا رقم دکاندار یا متعلقہ افراد کے حوالے کر دی جاتی ہے۔ جو متعلقہ فرد تک وہ شے پہنچا دیتے ہیں۔ کئی خواتین اس طرح کے کاروبار کے ذریعے اچھا خاصا کما لیتی ہیں۔

### مضامین لکھنا

اگر لکھنے سے شغف ہے اور بہترین انگریزی لکھنا جانتی ہیں تو مضامین لکھ کر پیسہ کمانا سب سے آسان طریقہ ہے۔ اگر انگریزی بہتر نہیں تو گوگل پر تلاش کیجئے۔ بے شمار ایسی ویب سائٹس مل جائیں گی جو انگریزی زبان سیکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اس کے علاوہ گرامر چیک کرنے کی بھی ویب سائٹس موجود ہیں۔ مختلف روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر بھی ایسے آن لائن اخبارات اور میگزین کے ایڈیٹر موجود ہوتے ہیں جو بہترین مضامین کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مختلف ویب سائٹس کے لئے بھی لکھا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اخبارات ورسائل میں ای میل کے ذریعے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ مختلف موضوعات پر بلاگ بھی لکھے جا سکتے ہیں۔ آن لائن لکھ کر ارسال کرنے سے پہلے یہ ضرور دیکھ لیں کہ یہ تحریر کہیں سے نقل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ کئی ممالک میں اس کے متعلق سخت قوانین موجود ہیں۔

### گرافک ڈیزائننگ

اگر آپ گرافک ڈیزائننگ میں ماہر ہیں تو روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر اپنے پروفائل میں اپنے بہترین پروجیکٹ کو شامل کیجئے۔ اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر اپنی خدمات کو پیش بھی کیا جاتا ہے مثال کے طور پر یہ تحریر کیا جا سکتا ہے کہ یہ پروجیکٹ یا فلاں ڈیزائن اتنے دن اور اتنے ڈالر میں بنا سکتی ہوں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی اپنے پروجیکٹس کی تصاویر پوسٹ کرتی رہیے۔ یہ تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے۔

### فروخت

اپنی ہاتھ کی بنی اشیاء پینٹنگ، اپنے ڈیزائن کردہ ملبوسات وغیرہ کی فروخت کے لئے سوشل میڈیا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حتیٰ کہ پرانے عروسی ملبوسات سے لے کر پرانی کتب تک آن لائن فروخت کی جاتی ہیں۔ اسی طرح آرڈر پر کپ کیک، کیک، انواع واقسام کے کھانے سے لے کر رول، سموسے اور روایتی میٹھوں تک بھی کچھ سوشل میڈیا پر تشہیر کے ذریعے فروخت کیا جاتا ہے۔ گھر بیٹھی خواتین کے لئے یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا سکتی ہیں بلکہ اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا سکتی ہیں۔

# ٹوٹے برتن گھر میں لائیں رونق

## پرانے برتنوں کا گلیمرس استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے

آج گھرداری کے اس سلسلے میں آپ کچن میں رکھے پرانے کپ یہ کہہ کر ضائع نہ کیجئے کہ ان میں سے کسی کا ایک آدھ کونہ جھڑ گیا ہے یا پلیٹ ٹوٹ گئی تو کپ بے کار ہو گیا ہے یا سیٹ کے دو کپ رہ گئے باقی سب ٹوٹ گئے۔ خاتون خانہ آپ کے دل سے ایک ہوک سی اٹھتی ہے؛ آپ آہ بھر کر اپنے شاندار اور دیدہ زیب ٹی سیٹ کو دیکھتی رہ جاتی ہیں مگر اب نہیں۔ تمام Chipped ٹی کپس اور پلیٹوں کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیجئے۔ کیسے اور کیونکر؟ آیئے سیکھتے ہیں...

### کیک/کپ کیک اسٹینڈ

یوں تو بازار میں نہایت قیمتی اور نازک میٹریلز میں کیک اسٹینڈ مل سکتا ہے۔ ہائی ٹی یا پرتکلف تقریبات کے موقع پر ایک سے زائد میٹھی ڈشز مینیو میں شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کے لئے پلیٹر بھی مختلف رنگوں یا ڈیزائنوں کے ہوں تو آپ کی میز سج جاتی ہے۔ اگر آپ کے قیمتی ڈنر سیٹ کی کوئی ایک آدھ یا دو پلیٹیں اب تک اچھی حالت میں ہیں اور آپ انہیں ضائع کرنے کے حق میں نہیں تو کسی ایسی کمائی جو کراکری کی مصنوعات تیار کرتی ہو، انہیں دے کر ماہرانہ انداز میں کیک اسٹینڈ بنوا لیجئے۔ ان کے ڈیزائن چونکہ آپ کو پسند ہیں۔ اس طرح یہ ایک لمبی مدت کے لئے آپ کے کھانے کی میز کو پرکشش بنائے رکھیں گے۔

### ٹی کپ کینڈلز

خوشبودار موم بتیاں گھریلو آرائش کے جمالیاتی پہلو کو نمایاں کرتی ہیں۔ یہ آپ کے حسن نظر کی اور بھی عکاسی کریں گی جب آپ پورے ٹی سیٹ سے ایک یادگار رہ جانے والے ٹی کپس میں خوشبودار موم ڈال کے مختلف رنگوں کی چھوٹی موم بتیاں روشن کریں گی۔ ان تیار کپس کو آپ کسی عزیز ہستی کو تحفتاً بھی دے سکتی ہیں بجائے بازار میں یکساں سے کینڈل اسٹینڈ لینے کے آپ خود تحفہ تیار کیجئے اور اپنے خلوص و چاہت کا اظہار یوں بھی کیا جا سکتا ہے۔

### پردوں کی Tiebacks

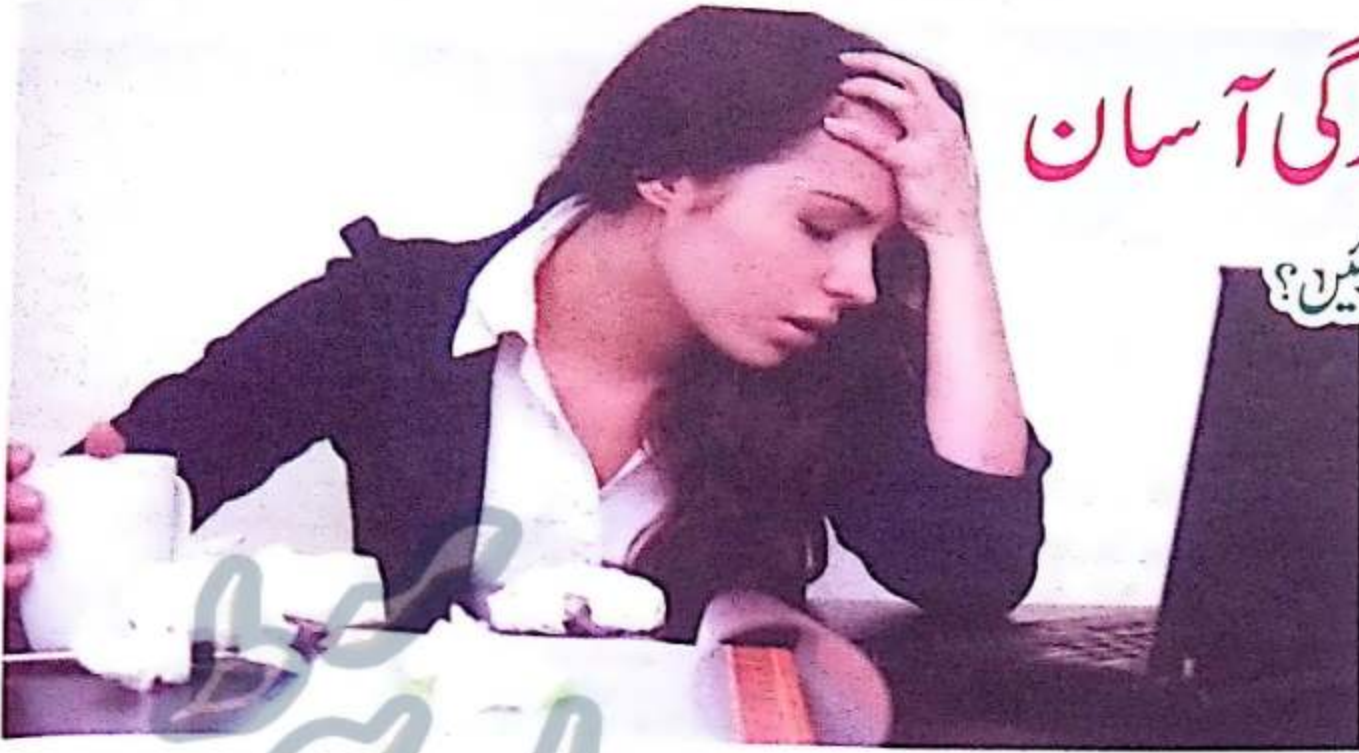
بسا اوقات اس قدر نفیس اور دیدہ زیب ٹی کپ ٹوٹتا ہے کہ دل کے کسی گوشے سے بھی چھناک کی آواز آ جاتی ہے۔ ہونی کو تو کوئی ٹال نہیں سکتا لیکن آپ اس کپ کو کچھ اس طرح تراش سکتی ہیں کہ آپ کے ڈرائنگ روم یا لاؤنج کے پردوں کے لئے Tiebacks بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پردے ریشمی کپڑے کے ہیں اور یہ کپ پردوں میں سما نہیں سکتا تو پلاسٹک کی ہک دروازے یا دیوار پر لگوا کر کپ کے ہینڈل کو سہارا دیا جا سکتا ہے۔

### باغ میں کشش کا سامان

کسی مضبوط دھات یعنی سرامک یا چینی کا خوشنما کپ اکیلا رہ جائے تو کیا اسے ضائع کر دینا ہی واحد حل ہے؟ ہرگز نہیں آپ اسے دالان، برآمدے کے آس پاس یا اگر لان کا کچھ حصہ میسر ہے تو یہاں اسے برتن میں صرف ایک سوراخ کر کے تلسی، روزمیری یا کوئی اور چھوٹی سی بوٹی اگا دیجئے۔ سوراخ کرنا اچھا نہ معلوم ہو تو مصنوعی پھل، پھول اور سادہ پتیاں سجایئے۔ کپ میں چھوٹی چھوٹی کنکریاں بچھایئے اور اس پر مصنوعی درخت یا کپڑے کا پھول فکس کر دیجئے۔ آپ کے گھر کے کسی بھی حصے میں رکھا یہ ننھا منا باغیچہ زیبائش اور تزئین کی سحرکاری کا تاثر دے گا۔

یہ پیالے برتنوں کا ایک اور بہتر استعمال ہو سکتا ہے بس یہ دیکھ لیجئے کہ کسی برتن کے کنارے نہ ٹوٹے ہوں۔ ہر رنگ ڈھنگ کا نہ ہو اور ڈیزائن خوبصورت ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ پلیٹ، پیالے اور کپ کچھ بھی روزمرہ کی آرٹیفشل جیولری کو ذخیرہ کرنے کے لئے استعمال کر لیجئے۔ کپ اور گلاس کو ہولڈر کے طور پر استعمال کر لیجئے۔ دفاتر اور کئی گھروں میں بھی مگ میں اسٹیشنری اور ضروری اشیاء وغیرہ محفوظ کی جاتی ہیں اور یہ اشیاء کمرے کی رونق بڑھا دیتی ہیں۔

# ٹیکنالوجی نے کی زندگی آسان

## پھر کیوں خواتین سست ہو گئیں؟

یہی سوال تو اہم ہے کہ گھریلو کام کاج کو آسان اور وقت کی بچت کرنے والی تکنیکی مہارتوں سے لیس مشینری نے خواتین کو کاہل کیوں بنادیا؟ گھر کا کام بوجھ کیوں تصور ہونے لگا، اب تو وقت کی بچت ہورہی ہے۔ تفریحات کے لئے توانائی یکجا ہورہی ہے اور پھر بھی ہمیں وقت نہیں ملتا، ہم کتنا مصروف رہنے لگے ہیں۔ ہم اگر گھریلو خواتین ہیں تو یہ صورتحال ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔

گھریلو خواتین کی اکثریت موٹاپے کا شکار ہورہی ہے۔ جوسر، بلینڈر، گرائنڈر، ویکیوم کلینرز، واشنگ مشین، مائیکرو ویو اوون اور ان سب کے ساتھ ساتھ کل وقتی یا جزوقتی ماسیاں بھی موجود ہیں۔ اس قدر باسہولت اور مددگار صورتحال آج سے تیس، چالیس برس پہلے موجود نہیں تھی۔
آپ نے اپنی ماسی کی طرف دیکھا ہوگا کتنی سلم، اسمارٹ نظر آتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ غربت اور کم وسائل ہونے کے باعث وہ مطمئن نظر نہ آتی ہو لیکن جسمانی طور پر جتنی وہ چوکس اور پھرتیلی ہے کیا آپ اس خوبی کی مالکہ ہیں؟ بہت ہی کم خواتین اس معیار کو چھوسکتی ہیں۔ ماسیاں چست اس لئے ہیں کہ وہ کئی گھروں میں جسمانی مشقت کرتی ہیں۔ اگر بچے کچے روغنی اور میٹھے کھانے بھی کھاتی ہیں تو کام کاج کرکے کیلوریز جلادیتی ہیں۔ آپ خود کو چربی کا پہاڑ بنائے ہوئے ہیں۔ آپ کیلوریز خوب لیتی ہیں۔ خوشحالی اور رزق کی فراوانی کے باعث آپ بہت اچھی غذائیں کھاتی ہیں لیکن کام کاج کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔ اس لئے موٹاپا وبائی مرض کی طرح پھیلتا جارہا ہے۔
برطانیہ میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق 30 برس پہلے خواتین زیادہ فعال تھیں۔ 1980 کے اوائل کے مقابلے میں اب خواتین اوسطاً 20 فیصد کم گھریلو کام کاج کرتی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے ایسے مددگار آلات ایجاد کرکے گھریلو کام کاج کو ماضی کے مقابلے میں بہت آسان بنادیا ہے۔
یورپین اکنامک ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں کہا گیا کہ خواتین اب سہل پسند ہوگئی ہیں اور گھریلو کام کاج کے لئے ملازموں پر انحصار بڑھتا جارہا ہے۔ اس طرح وہ پرتعیش زندگی کی عادی ہوگئی ہیں۔
دفاتر میں کام کرنے والی خواتین کو انٹرنیٹ پر کام کرنے کے لئے گھنٹوں تک لیپ ٹاپ کے سامنے بیٹھنا ہوتا ہے وہ بھی کام کی نوعیت کے باعث ایک جگہ بیٹھنے پر مجبور ہے۔
مانچسٹر یونیورسٹی اور رائل ہالووے یونیورسٹی کی تحقیق کے تحت اگرچہ اب ہم گذشتہ 30 برسوں کے مقابلے میں کم کیلوریز لیتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات نہ ہونے کی وجہ سے موٹاپے میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔
بچوں، نوجوانوں اور بڑوں میں کھیل کود، سیر و تفریح اور چہل قدمی کا رجحان کم ہوگیا ہے۔
محققین کا کہنا ہے کہ 1980ء میں اوسطاً ہر برطانوی کام پر جانے کے لئے کچھ دور پیدل چل لیا کرتا تھا۔ اب دور ہو یا نزدیک ہمارا سفر بیٹھے ہوئے ہی گزرتا ہے۔ گوکہ جسمانی سرگرمیوں اور کیلوریز دونوں اہمیت کے حامل ہیں یعنی زیادہ جسمانی مشقت مثلاً اسپورٹس یا کم کھانا ایک بات نہیں ہے بلکہ اچھی تندرستی، جسمانی چستی اور اپنی غذا کے مطابق ورزش یا جسمانی مشقت کرنا اہم بات ہے۔ شہروں میں گھریلو ثقافت بدل چکی ہے اب خواتین کو کھانے پینے میں احتیاط برتنے کا شعور بھی آگیا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ یوگا کرنے، جم جانے یا پارکوں میں تیز قدمی کی روایت نے بھی خواتین و حضرات کو پرجوش اور متحرک کردیا ہے لیکن یہ سلسلے کئی برس تک تواتر سے جاری نہیں رکھے جاتے۔ آج کی خواتین میں سے کئی اپنے بچوں کو خود اسکول چھوڑنے اور لے جانے کی ذمہ داری نبھارہی ہیں۔ وہ یوٹیلٹی بلز ادا کرنے اور بچوں کے فیس پے آرڈر بنانے، بچوں کو باہر کھلانے پلانے، کپڑے بدلوانے اور شاپنگ کرنے کو ہی اپنے خاص کام تصور کرنے لگی ہیں۔ ذرا سوچئے تو خواتین کا اعلیٰ تعلیم یافتہ، ہنرمند اور سلیقہ شعار ہونا کچھ کم انقلابی تبدیلی تو نہیں اگر وہ اپنے خاندان کی معاشی کفالت اور شوہر کا ہاتھ بٹانے کے لئے کچھ ذمہ داریاں قبول کرتی ہیں تو ان کی یہ خدمات یقیناً سراہی جانی چاہئے مگر خواتین کو ان ہی خدمات تک کے لئے خود کو محدود کرلینا بھی صحیح نہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے انٹرنیٹ کے ذریعے معلومات کا خزینہ پیش کردیا ہے۔ گھریلو کام کاج کے ذریعے خود کو چست رکھنے کے لئے اور اپنی ہنڈیا میں بہتر ذائقے کے لئے سل بٹے پر پیسے جانے کے لئے ثابت مصالحوں کو گھر میں رکھئے۔ اپنی مہارتوں میں اضافہ کیجئے اور صحت بخش مصالحوں کو خود پیسئے۔ پسندیدہ ڈشز تیار کیجئے اور اگر باغبانی کا شوق ہے تو کچھ وقت اپنے گملوں اور لان کو دیجئے۔ اس طرح منفی خیالات بھی ذہن میں نہیں آتے اور یہ مثبت سرگرمیاں آپ کے سگھڑاپے میں اضافہ کرتی ہیں۔ آزما کے دیکھئے ان دو تجاویز کے علاوہ ہزاروں ٹپس آپ کو مزید یاد آسکتے ہیں اور آپ کو کوئی بھی سست الوجود نہیں کہہ سکے گا۔

# روش روش پہ ہیں نکہت فشاں

## گلاب کے پھول

رُحما ملک

گلاب کا پھول محبت کی علامت سمجھا جاتا ہے، اس کے شوخ رنگ جذبات کے اظہار کا موثر ذریعہ ہیں۔ گلاب کا ذکر شاعری میں آئے تو اسے الفت کے اظہار کی علامت کہا جاتا ہے۔ لوگ نئے سال کے تحفے کے طور پر ایک دوسرے کو پھولوں کے تحائف دیتے ہیں تا کہ ان کے چہروں پر مسکراہٹ دیکھی جا سکے۔ طب کی دنیا میں حکما گلاب کو ادویات بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

عام طور پر گلاب کی دو قسمیں ہوتی ہیں، ایک دیسی گلاب اور دوسری ولایتی یا انگریزی گلاب۔

600 سال قبل مسیح میں یونانیوں نے اسے پھولوں کے بادشاہ کا نام دیا تھا۔ آج بھی اسے یہی حیثیت حاصل ہے۔ گلاب ہر زمین یہاں تک کہ ریتیلی زمین میں بھی کامیابی سے اگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں گلاب کا پودا ایسی جگہ اگانا چاہئے جہاں اسے کم از کم 6 گھنٹوں تک سورج کی روشنی میسر آسکے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں گلاب بکثرت پایا جاتا ہے۔ سندھ اور بلوچستان میں بھی اب کاشت ہونے لگا ہے۔ کچھ باغبانوں کا کہنا ہے کہ گملے میں لگے گلاب کے پودے آسانی سے بڑے ہوتے ہیں اور ان کی نشوونما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جس گملے میں گلاب اگایا جائے اس میں مٹی کم ہونی چاہئے، اس طرح اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ماہرین نباتات کے مطابق بغیر کیاری کے گلاب آپ جس وقت چاہیں اگا سکتے ہیں لیکن ان پودوں کو اگانے کے دوران خیال رہے کہ ان کی جڑوں کے اردگرد کی مٹی گیلی ہو اور اسے ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھا جائے۔ یوں تو یہ صرف قلمیں ہوتی ہیں لیکن انہیں پانی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ پانی ہمیشہ صبح کے وقت دیا جائے لیکن بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر زیادہ پانی دے دیا جائے تو گلاب داغدار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پودے کی جڑوں کے گرد موجود ملچ یا ادھ جلی گھاس کو عارضی طور پر ہٹا دیں۔ اس طرح مٹی جلد خشک ہو جائے گی۔ عام حالات میں گلاب کے پودوں کے گرد ملچ کا ہونا اچھا ہے۔ یہ ملچ درختوں کی چھال، جھاڑیوں، کپاس کے بیجوں اور شاہ بلوط کے پتوں سے بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ گھر کی زمین اگر گلاب کے لئے موزوں نہ ہو تو کیاری کی ڈھائی سے تین انچ کی مٹی نکال دیں پھر آٹھ انچ گہرائی میں ٹوٹے پھوٹے پتھر بچھا دیں۔ مٹی اگر ریتیلی ہو تو چکنی مٹی اور گوبر کی کھاد ملا دیں اور سب سے اوپر گوبر کی چھنی ہوئی کھاد کی ایک تہہ لگا دیں۔

گلاب کی جڑیں لمبی ہوتی ہیں اس لئے اسے لمبی جڑوں والے درختوں اور سائے سے دور کاشت کرنا بہتر ہوگا، تا کہ اسے کافی خوراک مل سکے۔

شمالی افریقہ، یورپ اور امریکہ سمیت بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں گلاب کی مقامی اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔

### البا

یہ شیکسپئر کا سفید گلاب کہلاتا ہے۔ البا گلاب اپنی نرم خوشبو، کانٹوں، سفید پنکھڑیوں اور گہرے سبز پتوں کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پرانے گلابوں میں سے سب سے لمبا پودا ہوتا ہے یعنی 7 سے 8 فٹ اونچا اور قدآور درختوں کے سائے میں دیوار کے سہارے خوشی خوشی بڑھتا ہے۔

### گیرونا

یہ سرخ، پیلا اور زرد گلاب ہے۔ انتہائی خوشبودار ہے اور اس کی 30 پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ گلاب کی یہ قسم 1939ء میں اسپین میں دریافت ہوئی تھی، تب یہ اسٹار گلاب کے نام سے جانا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے گیرونا کا نام دیا گیا۔ اس گلاب کی کٹائی موسم بہار میں کی جاتی ہے۔

### بوربان

بوربان گلاب 1800ء میں بحر ہند کے ساحلی علاقے بوربان میں دریافت ہوا تھا۔ اس کی پنکھڑیوں کی رنگت سفید، گہری گلابی اور سرخی مائل بھی ہوتی ہے اور بعض دفعہ اس کی ایک پنکھڑی میں ہی سارے شیڈز ل جاتے ہیں۔ یہ بھی گھروں کے لان میں با آسانی لگایا جا سکتا ہے۔

### پرجاتیوں

یہ قسم بھی خوبصورت گلابوں پر مشتمل ہے جو دنیا کے شمالی نصف کرہ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ سفید اور گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ پرجاتیوں گلاب 5 پتیوں والا پھول ہے۔ یہ گلاب کم سے کم توجہ پر بھی پل بڑھ جاتے ہیں اور نامساعد حالات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ان پر سخت موسموں کا اثر بھی جلد نہیں ہوتا۔

اعتماد کے رشتے میں ہوا استوار

# گلابی رکشہ

## یہاں خواتین ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر ہوں گی

پاکستان میں خواتین کے حقوق کی نگراں تنظیموں کے مطالعوں سے ثابت ہوا کہ ملک کی 85% فیصد خواتین کو دوران سفر ہراساں ہونے کے تجربات سے گزرنا پڑتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے والی محنت کش خواتین کو ناکافی سہولتوں کے باعث جسمانی مشقت الگ اٹھانی پڑتی ہے۔ خواتین کے کمپارٹمنٹ میں دس نشستوں سے زائد گنجائش نہیں ہوتی جبکہ مسافر خواتین کی خاصی تعداد سفر کی خواہشمند ہوتی ہیں۔ بسوں کے مالکان ڈرائیوروں اور کلینزروں سے زائد منافع کمانے کے مطالبے کرتے ہیں جوابا جو درگت مسافروں کی بنتی ہے وہ عبرت کا منظر پیش کرتی ہے۔ کھچا کھچ مسافر بھرتے ہوئے ٹرانسپورٹ کی انتظامیہ یہ خیال پیش نظر نہیں رکھتی کہ مرد مسافر خواتین کے کمپارٹمنٹ تک آجاتے ہیں۔ یوں کھوے سے کھوا چھلتا ہے۔ گرمی کے دن ہوں تو حبس اور پسینے سے شرابور مسافروں کی تلخ کلامیاں اور بدتمیزیوں پر احتجاج کرتی کچھ خواتین ہی آواز بلند کرتی ہیں باقی صبر کے گھونٹ بھر کے ایسی OverLoad بسوں میں سفر کرنے سے گریز کرتی ہیں۔ اس اذیت ناک صورتحال سے نبٹنے کے لئے پنک رکشہ پراجیکٹ ماحولیاتی تحفظ کے ادارے The Environment Protection Foundation (TEPF) کے تعاون سے شروع کیا گیا ہے۔ یہ تخیل زارا اسلم صاحبہ کا ہے۔ جو لاہور میں خواتین کے حقوق کی تنظیم کی سرکردہ اور فعال رکن ہیں۔

### خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

گلابی رکشہ دراصل اپنی مدد آپ کے اصول پر کاربند رہ کر معاشی کفالت کا ذریعہ ہے۔ اب اگر ہم پروفیشنل ڈرائیور نہیں تو رکشہ خرید کر کسی خاتون کو ملازمت مہیا کر کے کفالت کا وسیلہ بن سکتے ہیں۔

### منفرد روزگار

پاکستان میں گاڑی چلانے کی مہارت رکھنے والی ضرورت مند خواتین کی بھی کمی نہیں۔ تاہم ان میں سے کئی سفید پوشی کا بھرم رکھتے ہوئے اپنی پریشانیوں کو کسی پر ظاہر نہیں کرتی۔ اگر ملک میں اس نئے تخیل پر موثر انداز میں کام ہوا تو وہ وقت دور نہیں جب خواتین بلا جھجک ان رکشوں کو چلائیں گی اور اطمینان سے سفر بھی کر سکیں گی۔ بلاشبہ یہ خواتین کے لئے ایک نیا اور منفرد روزگار ہوگا جسے متمول گھرانے کی خواتین بھی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے اختیار کر سکیں گی۔

### گلابی رکشے کے حصول کی شرائط

ایسی پاکستانی شہریت رکھنے والی خواتین جن کی عمر 18 برس ہو اور قومی شناختی کارڈ کی حامل ہوں۔ پروجیکٹ کے ذریعے رکشے کے حصول کے لئے درخواست داخل کر سکتی ہیں۔

اس ایک رکشے پر تین لاکھ روپے کی لاگت آئی ہے جو عام شاہراہوں پر چلنے والے رکشوں سے 30% سے 35% فیصد زائد ہے۔ کیونکہ ان گلابی رکشوں میں کچھ زائد خصوصیات یکجا کی گئی ہیں مثلاً دروازے، موثر تر لاک سسٹم اور پنکھے جو ریگولر رکشوں میں نصب نہیں ہوتے۔

### حصول کے طریقہ کار

پروجیکٹ میں درخواست آجانے کے بعد کچھ ضروری معائنے اور ڈرائیونگ کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ کامیاب امیدوار کے لئے قسطوں پر رقم کی ادائیگی کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ مسرت کا امر یہ ہے کہ سرکاری اور نیم سرکاری سطحوں پر پروجیکٹ کو کامیاب بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے اور اس ضمن میں کسی خاتون ڈرائیور سے ڈاؤن پے منٹ نہیں لی گئی بلکہ خاتون ڈرائیور کو گاڑی بیگا ہے مینٹی نینس اور دیگر تکنیکی مہارتوں مثلاً فیول پائپ کو درست حالت اور ٹائر بدلنے کی مہارت فراہم کی جائے گی۔

### گلابی رکشہ، بدلتے وقت کی ضرورت

یہ ترقی پسندانہ نظریات رکھنے والی خواتین کی تنظیموں کا کوئی جذباتی نعرہ نہیں ہے۔ جس رفتار سے پاکستان میں ٹریفک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ زائد آمدنی کا حصول اولین ترجیح ہوتی جا رہی ہے۔ اخلاقی ابتری اور خواتین کو ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خاص اس صورتحال سے نبٹنے کے لئے گلابی رکشے عوامی مسائل کا ایک حل پیش کر رہے ہیں۔

بے شک بروقت اور فوری طور پر اس نئے تخیل کو عوامی پذیرائی نہیں مل سکتی اور کامیابی کے اہداف کا حصول ایک طویل سفر کے بعد ہی ممکن ہوگا۔ آسودگی کے خواب دیکھنے والی خواتین خود اپنی راہوں سے کانٹے چن کر خوابوں سی شاہراہوں سے گزریں گی تو یقیناً تبدیلی آئے گی۔ خوش رنگ آسودگی ممکن ہے گلابی رکشے کی مدد سے ہی ان کے گھر آنگن کی زینت بن سکے۔ فی الحال اس پروجیکٹ کو لاہور سے آزمائشی بنیادوں پر شروع کیا گیا ہے اور لاہور کی مال روڈ سے گزریں تو ایک قطار میں کبھی چار تو کبھی پانچ رکشے سواریوں کے انتظار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور ذرا غور سے دیکھئے کہ بنت حوا ڈرائیونگ سیٹ پر براجمان، تصویر کے اس منظر میں محفوظ نظر آتی ہے۔

# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میرے پیروں کی جلد بہت خشک ہے۔ اس وجہ سے ایڑیاں بہت خراب ہوگئی ہیں خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو بہت ہی بدنما ہوجاتی ہیں۔ پیروں کو کتنا ہی دھوکر صاف رکھوں لیکن پنجے کے نچلے حصے اور ایڑیوں کے حصے میلے نظر آتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ آسان اور کم خرچ حل تجویز کریں گی؟

**ہما شیخ... حیدرآباد**

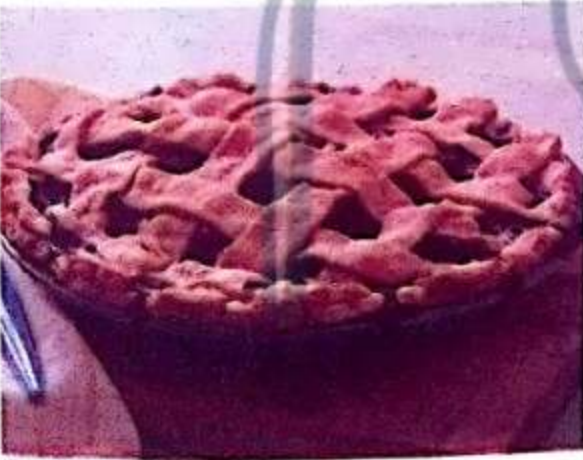
جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار میں کمی جلد کی نمی میں بھی کمی کا باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھریلو کام کاج کے دوران یا پھر ذاتی حفظانِ صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ صابن وغیرہ کا استعمال بھی جلد کی خشکی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیں ساتھ ہی دن کے زیادہ تر حصے میں کس قسم کے سلیپر یا جوتے پہنتی ہیں؟ ان کی ساخت بھی جلد پر اثرانداز ہوتی ہے۔ سلیپر نرم ہو، موٹے اور نرم سول کی ہو۔ جوتے بھی آرام دہ ہوں۔ نیم گرم پانی سے پاؤں دھوکر سرسوں یا زیتون کے تیل سے روزانہ کم از کم پانچ منٹ اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور جلد کی نشوونما بہتر ہوگی۔ رات کو سونے سے قبل پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ نرمی سے خشک کریں اور موم روغن لگا کر سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ موم روغن گھر پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے 2 کھانے کے چمچ خالص موم جو کہ شہد کی مکھیوں کے چھتے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ آدھی پیالی سرسوں کے تیل میں پگھلا لیں۔ اس دوران چولہے کی آنچ بہت ہلکی رکھیں۔

میں بہترین اسفنج کیک بنالیتی ہوں، جس میں انڈے اور چینی بیٹ کرنے کے بعد میدہ شامل کیا جاتا ہے لیکن نہ جانے کیوں پونڈ کیک بہت ہی بُرا بنتا ہے۔ ٹی وی شوز، انٹرنیٹ کی ترکیبیں آزمالیں لیکن کامیابی نہیں ہوئی؟

**عالیہ منصور... کوٹری**

اس سلسلے میں مایوس ہونے کی ہرگز بھی ضرورت نہیں۔ صرف آپ ہی نہیں ایسی بہت سی خواتین ہیں جنہوں نے بیکنگ کے آغاز میں اسفنج کیک بنانا شروع کیا تھا اور انہیں اسی مسئلہ کے کا سامنا رہا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسفنج کی تیاری کے لئے ہم انڈوں اور چینی کو بہت اچھی طرح بیٹ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کا حجم 3 گنا بڑھ جائے۔ اس عمل میں کافی وقت لگتا ہے۔ اسی طرح جب پونڈ کیک تیار کرتے ہیں تو اس میں مکھن اور چینی کو ساتھ ملاکر بیٹ کرتے ہیں، پھر انڈے اور میدہ بتدریج شامل کیا جاتا ہے۔ اب ہوتا یہ ہے کہ جو خواتین اسفنج کیک بناتی رہی ہوں انہیں اندازہ نہیں ہوپاتا کہ پونڈ کیک کے اجزاء کو اتنی زیادہ دیر بیٹ نہیں کیا جاتا۔ عموماً یہی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کی طرح انہیں بھی پونڈ کیک تیار کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اگر دیکھا جائے تو پونڈ کیک بہت ہی آسان ہے بس تمام اجزاء کا درجہ حرارت کمرے کے درجہ حرارت کے برابر ہو یعنی فریج میں رکھے ہوئے انڈے، مکھن اور میدہ سب کو کام شروع کرنے سے کافی دیر پہلے کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر رکھ دیں۔ جب یہ تمام اجزاء روم ٹمپریچر پر آجائیں تب آپ کام کا آغاز کریں لیکن یاد رہے اسفنج کیک کی طرح اوور مکسنگ ہرگز نہ ہو اور کیک کا آمیزہ تیار کرنے میں کم سے کم وقت لگے جتنی جلدی ممکن ہو آمیزہ تیار کریں اور پھر فوری طور پر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں پہنچادیں۔ چونکہ آپ پہلے ہی بیکنگ جانتی ہیں لہٰذا یہ ضرور جانتی ہوں گی کہ اجزاء کی مقدار بالکل درست ہونی چاہئے۔ پیمائش کے لئے صحیح میزان ضروری ہے اور پونڈ کیک میں انڈوں، مکھن اور چینی کا وزن بالکل برابر ہو تو بہت اچھا کیک بنتا ہے۔

میں نیو ایئر پر پائی بنانا چاہتی ہوں، پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے ڈو کو بیلنا بہت مشکل ہوتا ہے اور بیلنے کے بعد پائی پلیٹ تک لے جانے کے دوران بیلا ہوا ڈو ٹوٹ جاتا ہے۔ کم از کم تین چار مرتبہ تو اسے دوبارہ بیل کر پائی پلیٹ میں بچھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس دوران وہ خراب ہوجاتا ہے اور بیک ہونے پر اچھا بھی نہیں لگتا۔ اس مسئلہ کا حل بتادیں؟

**آمنہ وسیم... سکھر**

ڈو تیار کرنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کے لئے اسے فریج میں ضرور رکھیں اور ہمیشہ بٹر پیپر کی دو شیٹوں کے درمیان رکھ کر بیلیں۔ بیلنے کے بعد اوپر والی شیٹ کو نرمی سے اتار دیں اور پہلی شیٹ کے ساتھ ہی اٹھا کر پائی پلیٹ پر الٹ دیں اب کنارے ہموار کریں اور بٹر پیپر کی دوسری شیٹ احتیاط سے علیحدہ کردیں۔ بیک کرلیں۔ یہ تو ہوا بیلنے اور پائی پلیٹ میں بچھانے کا حل۔ ڈو کی تیاری میں خاص خیال رکھیں کہ مکھن بہت ٹھنڈا ہو۔ اسے کانٹے یا بٹر نائف کی مدد سے جلدی جلدی چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں اور پھر میدے میں مکس کرلیں۔ اگر اس دوران مکھن پگھلنے لگے تو بیک ہونے کے بعد اس میں خستگی نہیں آتی۔ لہٰذا گرم موسم میں ڈو بنانے کے دوران ایسی صورتحال پیش آنے پر اسے فوراً فریزر میں رکھ دینا چاہئے۔ دس پندرہ منٹ بعد مکمل مکس کریں۔ اسی طرح پائی پلیٹ میں ڈو کو اچھی طرح بچھانے کے بعد فوراً بیک کرنے کے بجائے فریج یا فریزر میں ٹھنڈا کرلیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اب آپ پائی بنائیں یا تارٹ اور کوکیز اسی طریقہ پر عمل کریں۔

**میں جب بھی لزانیا بناتی ہوں پاستا کی پہلی تہہ کا کچھ حصہ لزانیا کی ڈش میں چپک جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے اور حل بھی ضرور بتادیں۔ دیگر یہ کہ لزانیا کے پاستا کا ذائقہ کیوں ختم ہوجاتا ہے، وہ بہت پھیکے لگتے ہیں۔**

عائشہ لطیف.... رحیم یار خان

لزانیا کی تیاری کے لئے جب پاستا کو ابالیں تو خیال رکھیں کہ وہ زیادہ نرم نہ ہوجائیں بلکہ جتنا نرم آپ سرو کرنا چاہتی ہیں اس سے بھی کم ابالیں کیونکہ ابلنے کے بعد انہیں بیک بھی ہونا ہے اور اس دوران وہ بہت زیادہ پک جائیں گے اور حلوے کی طرح بھی ہوسکتے ہیں۔ لزانیا کے پاستا کا ذائقہ محسوس نہ ہونے کی وجہ بھی زیادہ ابالنا ہی ہے اور ابالنے کے بعد چھان کر پانی میں بھگونے یا چھلنی میں ہی چھوڑ دینے سے گریز کریں بلکہ ابلے پاستا کو چھان کر ٹھنڈے پانی سے کھنگال لیں اور گریس کی ہوئی ٹرے یا بیکنگ ٹرے میں الگ الگ ترتیب سے بچھادیں پھر سوس وغیرہ سب تیار کرنے کے بعد جب لزانیا کی تہہ لگانے کا مرحلہ آئے گا اس وقت بہت آسانی سے ایک ایک پتی کو اٹھانا اور بیکنگ ڈش میں ترتیب دینا ممکن ہوگا۔ آخری احتیاط یہ ہے کہ اسے کبھی بھی ضرورت سے زیادہ بیک نہ کریں۔ اوون سے نکالنے کے بعد دس منٹ انتظار کریں اس کے بعد سرو کریں۔

آپ نے لکھا ہے کہ پہلی تہہ ڈش میں چپک جاتی ہے اس کے لئے ڈش کو گریس کرلیا کریں اور پہلی تہہ لگانے سے قبل ٹماٹر کا سوس ڈش کی تہہ میں ہر طرف پھیلا کر اس پر پاستا یعنی لزانیا کی پٹیاں لگائیں۔ اس طرح یہ کبھی بھی بیکنگ ڈش میں نہیں چپکیں گی اور ذائقہ دار بھی ہوں گے۔ عموماً پاستا خواہ کسی بھی شکل کا ہو اس کا ذائقہ نہایت ہلکا ہوتا ہے۔ تیاری کے دوران اس کے ساتھ شامل کئے جانے والے وائٹ سوس، ٹماٹر کے سوس اور دیگر اجزاء کا ذائقہ ہی زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

**میرا زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزرتا ہے۔ سرد اور خشک ہوا کے باعث میرے چہرے کی جلد بہت خراب ہوجاتی ہے۔ مہنگے کریم اور لوشن بھی آزمالئے لیکن بے سود رہے؟**

مہوش ولی... ٹنڈو جام

آپ کی مصروفیات کی نوعیت سے اندازہ ہوتا ہے کہ دیگر آؤٹ ڈور کام کرنے والے خواتین وحضرات کی طرح آپ کے جسم میں پانی کی کمی کا امکان ہوسکتا ہے۔ اس سلسلے میں اپنے معالج سے مشورہ کرلیں تو بہتر ہے۔ اسی طرح نمکیات کی قلت بھی اسی صورتحال سے دوچار کرتی ہے۔ کچی سبزیاں اور پھل جن میں پانی کی مقدار کے علاوہ فائبر اور دیگر قیمتی غذائی اجزاء کا خزانہ موجود ہے، باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرسکتی ہیں۔ باہر جاتے وقت معیاری سن بلاک لگائیں۔ موسم سرما میں 2 چائے کے چمچ انڈے کی زردی، چند قطرے لیموں کا رس اور چند گھنٹے بھگو کر باریک پیسے ہوئے دو عدد بادام اچھی طرح مکس کرنے کے بعد فریج میں رکھ دیں۔ اب چہرے کو کسی اچھے فیس واش سے دھوکر نرمی سے خشک کرنے کے بعد تیار آمیزہ فریج سے نکال کر انگلیوں کی پوروں کی مدد سے چہرے پر لگائیں، آدھ گھنٹے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھوکر صاف کریں اور نرم کپڑے سے خشک کرلیں۔ اس ترکیب پر ہفتہ میں ایک مرتبہ باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔ اگر خالص عرق گلاب اور خالص شہد دستیاب ہو تو دونوں کو برابر حجم میں لے کر ملالیں۔ چہرے پر لگائیں، اس آمیزے کو آپ روز بھی استعمال کرسکتی ہیں۔

**کسٹرڈ یا فالودے کے لئے جیلی بناتی ہوں تو وہ مولڈ میں چپک جاتی ہے کیا آپ اس سلسلے میں میری رہنمائی کرسکتی ہیں؟**

مدیحہ منور... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ اس مسئلہ کا حل بہت آسان ہے۔ جیلی کے مولڈ میں معمولی سی مقدار میں کوکنگ آئل لگادیں۔ اب جیلی تیار کریں اور مولڈ میں انڈیل کر ٹھنڈا کرلیں، جم جائے تو جیلی کی اوپری سطح اور مولڈ کے کناروں کی جانب سے جیلی کو مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے علیحدہ کردیں۔ ہموار پلیٹ مولڈ پر پر ڈھانپیں اور الٹ دیں۔ اب مولڈ کو دائیں سے بائیں معمولی سی حرکت دیں اور احتیاط سے اٹھالیں، جیلی پلیٹ پر رہ جائے گی اور مولڈ پر نہیں چپکے گی۔

## Tip of the Month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن رباب اختر (ساہیوال) نے حاصل کی
دودھ میں زعفران بھگو کر ہونٹوں پر لگائیں تو صاف اور گلابی ہوجاتے ہیں۔
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں انیلہ فاروقی، دادو اور مریم حبیب، خان پور رنر اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

# ثناء جاوید

## دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

درخشاں فاروقی

رنجش ہی سہی، پیارے افضل، میری دلاری، مینو کا سسرال، اعتراض اور بہت سے دوسرے ڈرامائی سلسلے جو زیر تکمیل ہیں۔ ثناء ان کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ خلیل الرحمٰن قمر کی ہٹ سیریل پیارے افضل کی لبنیٰ کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟ وہ اپنا تعارف خود کیسے کرائیں گی آیئے پڑھتے ہیں...

"میں ڈاکٹر بھی بننا چاہتی ہوں، فیشن ڈیزائنر بھی اور گلوکارہ بھی، بچپن میں، میں Tom boy تھی۔ لڑکوں کی طرح کھیلنا کودنا، غصہ آجائے تو ہاتھ اٹھالینا اور سائیکل چلانے سے گلی میں کرکٹ کھیلنے تک میں گھر سے باہر ہی رہتی تھی۔ بچے مجھے غنڈا کہتے تھے۔ پھر جب میں چودہ برس کی ہوئی تو مجھے احساس ہوا کہ بہت غلط کر رہی ہوں۔ میں تو لڑکی ہوں۔ مجھے مہذب بننا چاہیے۔ تب بھی میں اسکول میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتی تھی۔ ٹیبلو، ڈرامے، نعت خوانی، ملی نغمے، کوئز شوز، امدادی رقوم جمع کرکے قومی سانحات میں بھلائی کے کام، غرضیکہ میں نے اپنی صلاحیت کا بھرپور استعمال کیا ہے۔ مجھ پر دباؤ رہا کہ میں CA کرلوں لیکن میں میڈیا سائنسز ہی کے لیے پیدا ہوئی ہوں، وہی کروں گی"۔

### "شوبزنس کی اس دنیا کو کیسا پایا؟"

"سب سے پہلے تو اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکریہ ادا کروں گی جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جاکر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لیے کام کرنا چاہیے یا نہیں؟ باقی شوبز باصلاحیت لوگوں کے لیے اچھا پلیٹ فارم ہے۔ ہم یہاں اٹھارہ اٹھارہ گھنٹے کام کرتے ہیں اور میں اپنی کہوں کہ میں تو بور نہیں ہوتی نہ ہی اکتاتی ہوں، کیونکہ یہ آرام دہ کام ہے۔ ماحول تو انسان خود بناتے ہیں۔ مجھے آپ نخریلی اداکارہ نہیں کہہ سکتے کیونکہ میں ہر اداکار کے ساتھ اچھے ٹیم ممبر کی طرح کام کرلیتی ہوں۔ کئی دفعہ یہ احساس بھی ہوا کہ جیسے ہر کوئی مجھے تربیت دینے کی کوشش کررہا ہو۔

میں منتی سب کی ہوں لیکن حرف آخر ڈائریکٹر ہی کا ہوتا ہے''۔

## ''اب تک کا کوئی بہترین کردار، ادا کیا ہو تو بتائیے؟''

''پیارے افضل کی لبنیٰ کا کردار، میری زندگی اور شخصیت سے قریب کہا جاسکتا ہے۔ ساتھی اداکار حمزہ علی عباسی نے بہت اچھے پرفارم کیا جس کے اثر میں باقی تمام کردار پر تاثر ہوتے چلے گئے۔ اس کردار کے لئے مجھے حقیقتاً رونا آیا۔ ڈائریکٹر نے میرے وجود سے اس کردار کو باقاعدہ تخلیق کیا۔ خلیل الرحمٰن قمر نے جادوئی انداز میں اس سیریل کو لکھا۔ آج بہت ہی کم ایسے لکھنے والے ہوں گے۔ ٹی وی سیریل ''گویا'' میں مونی کا کردار نہایت جاذب توجہ تھا۔ ''اعتراض'' میں میرے مقابل عمران عباس، گوہر رشید، شمیم ہلالی اور ثانیہ سعید جیسے پاور فل اور باصلاحیت فنکار کام کر رہے ہیں تو یوں سمجھئے کہ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے بس ابتداء اچھی ہوگئی ہے''۔

## ''شوبز میں ظاہری خوبصورتی، قسمت یا صلاحیت کا ہونا کافی ہوتا ہے؟''

''شوبز کی اس صنعت میں ظاہری خوبصورتی تو ایک جانب دھری کی دھری رہ جاتی ہے اگر قسمت اور صلاحیت موجود نہ ہوں۔ میں خدا پر یقین رکھتی ہوں اور اسی سے امید رکھتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ جس کام میں میری بھلائی ہو وہی انجام پائے۔ قسمت کی دھنی ہونا تو بہت کم لوگوں کو نصیب ہوتا ہے مگر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے نوازا ہی نوازا ہے''۔

## ''اگر ابتداء بہت اچھی ہوئی ہے تو پھر تو آپ کو کرداروں اور پروجیکٹس کے معاملے میں انتخاب پسند ہونا ہی چاہئے یا یہ کامیابی کا ہدف نہیں؟''

''انتخاب پسند بس اسی حد تک کہہ سکتے ہیں کہ اسکرپٹ جاندار ہو، مجھ سے ہمہ صفت صلاحیتوں کی حامل لڑکی کا کردار کرنے کو کہا جائے، بجٹ اچھا ہو، مجھے معاوضہ ٹھیک ٹھاک مل جائے اور بس، سارا زور کردار کی گہرائی پر دیتی ہوں۔ میری توجہ کا مرکز کام ہوتا ہے۔ پھر بے شک ایسی عورت کا کردار نبھانا پڑے جو خاندان اور معاشرے کی ستائی ہوئی ہو لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ مظلوم عورت کو اتنا طاقتور ضرور دکھایا جائے جو ناانصافی کے جواب میں اپنی آواز تو بلند کرسکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ہمارا معاشرہ انصاف پسند ہو جائے۔ مشکلات کسی پر نہیں آتیں لیکن اس معاشرے میں کچھ انصاف کرنے والے بھی ہونے چاہئیں۔ میں دنیا کو مصائب سے پاک دیکھنا چاہتی ہوں اور ایسے ہی پروجیکٹس پر زیادہ توجہ دیتی ہوں''۔

## ''آج کل خواتین کی اولین پسند ٹائپ کے سیریلز کا مرکزی خیال سسرال کے مظالم ہی ہوتے ہیں۔ اتفاق سے آپ کے حصے میں بھی ایسے ہی چند کردار آئے ہیں؟''

''ممکن ہے کچھ دن بعد یہ یکسانیت ختم ہو جائے اور کرداروں میں کچھ اور شیڈز بھی دیکھنے کو ملیں۔ تاہم خواتین ناظرین کی تعداد کو دیکھتے ہوئے ان کی اولین پسند تو آسانی سے رد نہیں کی جاسکے گی''۔

## ''کیا اداکارہ ثناء جاوید کبھی ڈائریکٹر کی کرسی پر بیٹھنا پسند کریں گی؟''

''نہیں، ابھی تو اس بات کا امکان نہیں۔ میں طفل مکتب ہوں۔ ڈائریکشن آسان کام نہیں۔ یہاں تو ایک کردار بمشکل نبھایا جاتا ہے۔ وہاں ہر کردار کی جزئیات دیکھنا اور مناظر کی عکس بندی کرنا اور پورے یونٹ کو سنبھالنا بہت مشکل کام ہے۔ میں تو اپنے ہدایت کاروں کی اداکارہ ہی بھلی۔ اپنی ذہانت اور قابلیت کے ساتھ ریہرسلز کرلیں تو بڑی بات ہے''۔

> میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہئے یا نہیں؟ باقی شوبز باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے

## ''اگر منفی کردار ملے تو آپ کا فیصلہ انہیں ادا کرنے کے حق میں ہوگا؟''

''جی ہاں، کیوں نہیں۔ منفی کردار بھی کراوں گی۔ اگر اس میں اداکاری کا مارجن ہوگا، تاثرات اور شخصیت میں کوئی پیغام ہوگا تو کوئی حرج نہیں۔ اداکارہ کو اداکارہ کی طرح سادہ سلیٹ ہونا چاہئے تاکہ وہ کردار کے رنگ میں اسی طرح ڈھل جائے''۔

## ''اداکاری کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟''

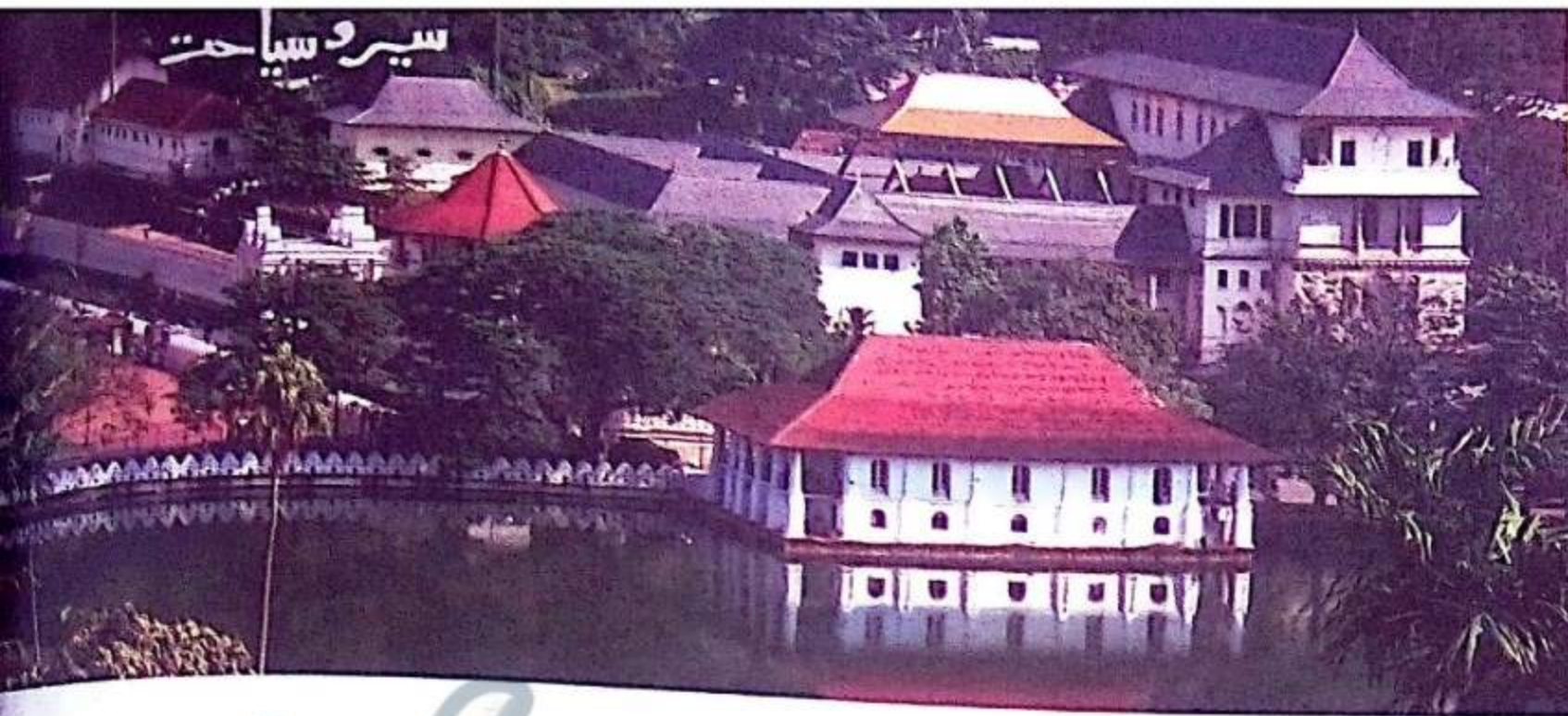
''میں لگاتار 40 دن کام کرکے 10 دن کا بریک لیتی ہوں۔ اگر فرصت مل جائے تو فلمیں دیکھتی ہوں تاکہ اپنے کام میں بہتری کی گنجائش پیدا کرلوں۔ بہت جلد یوگا کی کلاسز لینا شروع کروں گی۔ حال ہی میں، میں نے ریکی سیکھی تاکہ ذہنی طور پر صحت مند اور فعال رہ سکوں''۔

## ''کچن سے کتنی دوستی ہے؟''

''سادہ کھانے بنانے کی حد تک ہے''۔

## ''کیا آپ کی اگلی منزل لالی وڈ یا بولی وڈ انڈسٹری ہوسکتی ہے؟''

''ابھی کچھ بھی وثوق سے کہنا مشکل ہے۔ بولی وڈ سے بھی آفر ہے مگر مجھے کوئی جلدی نہیں۔ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے۔ یہاں بھی کوئی بہت بڑا پروجیکٹ نہیں کیا۔ کوشش ہوگی کہ ڈرامہ سیریلز میں اپنی پہچان کراؤں اور اگر کبھی فلم کی تو سرحدوں سے زیادہ اس بات کی فکر ہوگی کہ کیا یہ فلم میں اپنے والدین کے ساتھ بیٹھ کر دیکھ سکوں گی؟''

اور اس کے بعد گفتگو کی مزید گنجائش ہی نہ رہی۔ ثابت ہوا کہ ثناء بہت ذمہ دار اداکارہ ہیں۔

# طلائی رنگ میں رنگا جزیرہ سری لنکا

## صدیوں پرانے کولمبو میں دیکھئے لنکن ثقافت

شاہین ملک

کولمبو سری لنکا کا دارالحکومت ہے۔ یہ مختلف تہذیبوں کا دلکش حسین امتزاج پیش کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پرتگیزیوں نے سولہویں صدی کے آغاز سے اس سرزمین کے نقوش سنوارنے شروع کر دیے تھے۔ ڈچ اور انگریزوں نے بھی یہاں متعدد تعمیرات کیں اور شہروں کا خاکہ کچھ ایسا دلکش اور دیدہ زیب بنا دیا کہ اب آپ سری لنکا جائیں تو مضافاتی بستیاں دیکھنا کھلتا نہیں۔ کولمبو میں دلکش اور جدید عمارتوں، جدید خطوط پر استوار شاہراہوں، ٹرانسپورٹ کا انتظام اور مندروں کی آرائش کے ساتھ ساتھ قدیم کولمبو کا طرز تعمیر یعنی دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے۔

### نیشنل میوزیم

سری لنکا کے آرٹ، نوادرات، ثقافت اور تاریخ سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہاں سیاحوں کا ہجوم لگا رہتا ہے۔ کولمبو نمبر 2 میں واقع یہ میوزیم Sir Marcus Fernando Mawatha روڈ پر سبزے اور ہریالی کے وسیع و عریض حصے کے پس منظر میں کسی راج ہنس کی طرح ایک سفید براق عظیم الشان عمارت کے روپ میں موجود ہے۔

لان کے وسط میں آہنی جنگلوں اور ان میں کھلے رنگا رنگ پھولوں کے اوپر ایک مجسمہ بھی نصب ہے۔ اس کے قریب دیوار پر اس کے بانی ولیم ہنری گریگوری کا نام درج ہے۔ یہ برطانوی دور میں جزیرے کا گورنر ہونے کے ساتھ لنکن ثقافت کے احیاء کی ذمہ دار شخصیت تھی۔

ایک اور مسلمان ماہر تعمیرات آراسی مارکر وچی نے کولمبو کی شاندار عمارتیں جو اس وقت شہر کی لینڈ مارک شمار ہوتی ہیں تعمیر کیں۔ ان میں جنرل پوسٹ آفس، کولمبو کسٹم، پرانا ٹاؤن ہال، گیلی فیس ہوٹل اور کلاک ٹاور شامل ہیں۔ نیشنل میوزیم جمعہ کے روز بند ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ میوزیم کے افتتاح کے روز برطانوی گورنر کے ساتھ عمائدین شہر اور معززین مملکت کی خاصی تعداد کے علاوہ مسلمان بھی کافی تعداد میں موجود تھے۔ رسم افتتاح پر گورنر نے میوزیم کے قیام کے سلسلے میں خدمات انجام دینے والوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے مسٹر آراسی مارکیر سے کہا کہ ’’کسی ایسی خواہش کا اظہار کریں جسے پورا کرنے میں خوشی محسوس کروں‘‘۔ تو اس موقع پر انہوں نے میوزیم کو جمعہ کے روز بند کرنے کی خواہش کا اظہار کیا اور کہا کہ جمعہ مسلمانوں کا خاص دن ہوتا ہے لہٰذا اس درخواست کو پذیرائی دیتے ہوئے منظور کر لیا گیا۔ بہرحال یہ آرٹ اور نوادرات کی شاہکار دنیا ہے۔

### لائٹ ہاؤس، کلاک ٹاور

اس کے اردگرد آبنوسی رنگ بکھرا بہت جاذب نظر لگتا ہے۔ قرب و جوار کی بلند و بالا عمارتوں کے وسط میں ہنستے مسکراتے، گہما گہمی سے آراستہ کلاک ٹاور کو دیکھنے پاکستان، ہندوستان، مالدیپ، یورپ اور فرانس کے سیاح زیادہ تر آتے ہیں۔ یہاں آپ کو چوڑی دار پاجاموں، قمیضوں، ساڑھیوں اور جینز کے ساتھ ٹاپ پہنے خواتین بھی نظر آئیں گی۔ مقامی مرد دھوتیوں اور کھلے پائنچوں کے پاجامے پہنے نظر آتے ہیں۔ اگر اس جگہ پہنچ کر آپ کو مکہ ٹاور کی یاد ستائے یا فیصل آباد کا گھنٹہ گھر یاد آئے تو جان جائیے کہ ماضی کی پرشکوہ عمارتیں ہم مسلمانوں نے بھی بنائی تھیں۔

### York Street

یہ شاہراہ ہمارے شہروں کی مال روڈ کی طرح ہے۔ شاندار عمارتوں کے منفرد تعمیری انداز کہ سیاح بس گردن اٹھا کے اسے دیکھتے ہی چلے جاتے ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ دیسی اور بدیسی تمام ہی لوگ اچھی جگہوں پر اس سرگرمی میں محو نظر آتے ہیں۔

### Cargills ڈیپارٹمنٹل اسٹور

سرخ اینٹوں سے آراستہ اس عمارت پر سفید دھاریاں اس کی زینت بڑھا دیتی ہیں۔ اندر مارکیٹ میں مقامی اور غیر مقامی اشیاء کی گویا بھرمار ہے۔

### World Trade Centre

اس کی بلند و بالا عمارت دور ہی سے پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ صنعتکاروں اور تاجروں کے اس جم غفیر میں مسکرانے والے مقامی لوگوں کی کمی نہیں۔ سیاح باہر ہی سے اس عمارت کی تصاویر لیتے ہیں۔

### سری لنکن کھانے

یہ خوش رنگ مگر پاکستانی کھانوں کے مقابلے میں نسبتاً پھیکے ہوتے ہیں۔

### Beira Lake

سبز اور نیلگوں ہچکولے کھاتے پانیوں پر تیرتا یہ ٹیمپل، ایک لمبا چوڑا راستہ مرکزی جگہ پر بنا ہوا ہے جس پر چلنا بہت خوشگوار احساس دیتا ہے۔ چبوتروں پر بجے سنورے بدھا کے ڈھیروں ڈھیر مجسمے کہیں اکڑوں بیٹھے تو کہیں ایستادہ۔ کچھ منچلے بوٹنگ بھی کرتے ہیں۔

### Laksala

اس علاقے میں آپ فیئر پرائس شاپس سے تحائف خرید سکتے ہیں۔ یہیں دستکاریوں کی دکان بھی ہے۔ کتابوں اور سی ڈیز کا یہاں سمندر امڈتا ہوا نظر آئے گا۔ باہر اناناس کا ڈھابہ بھی ہے۔ پیاس ستائے یا پھل کھانے کی خواہش ہو تو اناناس کٹوائیے اور کھائیے۔ یہ سری لنکا کا خاص ذائقہ دار پھل ہے۔

### Viharamahadevi Park اور Cinnamon Garden

یہ دونوں جگہیں قابل دید ہیں۔ اب یہ علاقہ کولمبو 7 کہلاتا ہے۔ یہ بہت فیشن ایبل رہائشی علاقہ ہے۔ پرانے کالونیل مینشن جواب پاکستان میں بھی خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ یہ سری لنکا میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

ننھی کی ماں نے ذرا بگڑ کر کہا: ''دیکھو اس لڑکی کو کب سے چیخ رہی ہوں کہ بیٹی چٹیا گندھوالے۔ مگر وہ طوطے کو کیسے چھوڑ دے۔ اسی میں تو اس کی جان ہے''۔

ننھی کو معاً خیال آیا۔ ''زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک پنجرا ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے''۔

کنگھی کراتے میں وہ پھر ہنس پڑی۔ اسے اماں کی بات بڑی دلچسپ معلوم ہوئی۔ کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ اس طوطے میں میری جان ہو؟ آخر میں بھی تو شہزادی ہوں؟

یہ بات اس نے اپنے باپ سے سنی تھی۔ جن کو ننھی کے دادا نے بتایا تھا کہ ان کے باپ بہادر شاہ ثانی کے بھائی تھے۔ سن ستاون کے ہنگامے میں بھاگ کر قطب کی طرف جا رہے تھے کہ راستے میں مع اہل و عیال کے مارے گئے۔ ننھی کے دادا اپنی نانی کے بیٹے بنے ہوئے تھے اور باپ کے ساتھ نہ تھے۔ وہ بچ رہے تاہم دلی کے شہزادوں میں ننھی کے باپ سعید مرزا کی پوچھ نہ تھی۔ لوگ کہتے تھے انکے باپ چھوٹے خاں سے چھوٹے مرزا بن گئے تھے۔ نا معلوم کیوں؟

آزادی کی آمد آمد تک جن دنوں کا یہ ذکر ہے، دلی میں خاندان تیموری سے مختلف قسم کی نسبت و قرابت رکھنے والے بہت سے شہزادے اور سلاطین زادے آباد تھے۔ جن کی حیثیت اور نسب میں کسی قسم کا تناسب ہونا ضروری نہیں تھا۔ چھوٹے مرزا کا شہزادہ ہونا تو کجا مغل ہونا بھی تحقیق ہو سکتا تھا۔ نہ ہوا کیونکہ چھوٹے مرزا بچپن ہی سے لاوارث پھرتا تھا، اس نے اپنے باپ کی صورت بھی نہ دیکھی تھی، وہ اپنا حسب نسب کیا بتاتا۔ سعید مرزا کو اپنی شہزادگی کا احساس تو پورا پورا تھا مگر مغل برادری سے پیٹ پائی نہ وہ اس میں زیادہ گھسنے کی کوشش کرتا، یا اپنی شہزادگی جتاتا، ہاں جب ترنگ اٹھتی تو اپنی بیوی ہی سے کہتا کہ دیکھو بیگم خبردار جو میری بیٹی کو کچھ کہا، وہ شہزادی ہے شہزادی۔ یا مجھے جانتی ہو۔ میرا نام ہے صاحب عالم مرزا سعید الدین والد نیا۔ ایک آدھ بار تو بیوی جل کر بول بھی اٹھی کہ یہ کیا نام لیتے ہو، مجھے خبر ہوتی کہ دھنیے ہو تو کبھی نہ آتی۔

ننھی کو بھی اپنے شہزادی ہونے پر کافی ناز تھا بلکہ اس کی رومان پسند طبیعت کو اس بات سے بھی ایک گونہ تسکین ہوتی کہ وہ نہ صرف شہزادی بلکہ قسمت کی ماری بھی ہے۔ باپ کی محبت اور ملاحظے اور ماں کی خدمت گزاری کا بھی ایک سبب وہ اسی کو سمجھتی تھی۔ وہ اپنی عمر کی اس منزل میں تھی جہاں دنیا کی تلخ حقیقتیں کم اور پرستان کے قصے زیادہ قابل فہم ہوتے ہیں، یہی واقعہ کہ وہ اب چھ برس کی ہو گئی تھی۔ اس طوطے کے آنے کا سبب ہوا۔

وہ یوں کہ سعید مرزا کے بچے جیتے نہ تھے۔ جب ننھی کی امید ہوئی تو اس کی ماں نے شاہ صاحب سے دعا کرائی، جنہوں نے ایک تعویذ گلے میں باندھنے کو دیا اور کہا کہ ولادت کے بعد ایک بکری کا بچہ پالا جائے اور جب چھ سال بھر کا ہو جائے تو صدقہ کر دیا جائے پھر دوسرا پال لیا جائے۔ اس طرح چھ سال تک جانور پال کر ذبح کرتے رہیں۔ ساتویں برس ضرورت نہیں۔ ماں باپ نے چھ سال تک یہی کیا۔ ہر بار ننھی بچے سے مانوس ہو جاتی اور بعد میں بڑکا کرتی۔ اب تک تو کسی نہ کسی طرح بہلا پھسلا لیتے تھے کہ تیرے بچے کو پری اٹھا کے لے گئی اور اپنا بچہ دے گئی۔ یہ پرستان کا میمنا ہے، مگر اب کے ننھی نے رو رو کر برا حال کر لیا۔ آخر سعید مرزا نے وعدہ کیا کہ ہم اپنی بانو بیگم کو طوطا منگا دیں گے اور وہ بھی ایسا ویسا نہیں، پرستان کا۔

ننھی کا طوطا بڑا خوبصورت اور واقعی پرستان کا لگتا تھا۔ بھرے بھرے چمکیلے بازو گلے میں دو رنگا نیلا اور پیلا کنٹھ جس کی پیلاہٹ میں بھی چنپا کی سی آب تھی۔ سرخ چہچہاتے رنگ کی چونچ، آنکھوں میں ذہانت کی چمک اور آواز میں ایک بھاری بھرکم پن۔ پھر پنجرا بھی معمولی نہیں، بڑا گھیردار اور بڑے ٹھاٹھ کا تھا۔ ننھی کی قسمت تھی کہ یہ مال سعید مرزا کے ہاتھ لگ گیا۔ مرزا دریبے میں ایک سادے کار کی دکان پر ٹپوے کا کام کرتا تھا۔ ایک دن اپنی دھیاڑی پوری کر کے آ رہا تھا کہ چوک میں یہ طوطا نظر آیا۔ اتفاق سے اسی روز شہر میں ہندو مسلم فساد ہو گیا۔ شام سے کرفیو لگنے والا تھا۔ دکانیں بڑھنے لگیں۔ چڑیمار نے اپنا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے پندرہ بیس کا طوطا پانچ روپے میں مع پنجرے کے سعید مرزا کے حوالے کیا۔ مرزا ڈھائی روپے تو اس کے لئے جیب میں لئے ہی پھرتا تھا۔ ڈھائی اس نے اور نصیر برف والے سے دلوا دیئے جو اس کا ہمسایہ تھا اور چوک پر ملائی کی قلفیوں کا ہنڈا لے کے بیٹھا تھا۔

سعید مرزا نے اس فساد میں یہ طوطا تو مار لیا مگر سچ یہ ہے کہ یہ ہنگامے اسے راس نہیں آتے تھے۔ اس کا روزگار ٹھہرا خاص ہندوانی علاقے میں، نہ جانے تو کھائے کیا اور جانا روز بروز دوبھر ہوتا جا رہا تھا۔ سیاست سے اسے زیادہ دلچسپی نہ تھی۔ پھر بھی پاکستان زندہ باد اس نے اتنی مرتبہ سنا تھا کہ یہ نعرۂ تکبیر کا جزو لازم بن گیا تھا۔ کبھی فضلو حلوائی کی دکان یا مولوی بدرالدین کی ڈیوڑھی پر سیاسی تذکرے چھڑتے تو وہ بھی لوگوں کی ہاں میں ہاں ملاتا کہ بیشک پاکستان ہمیں ضرور ملنا چاہئے۔ آخر پہلے تو سارا ہندوستان ہی ہمارا تھا۔ انگریزوں کو نکال دینے کا تو وہ دل سے حامی تھا کہ انہی نے مغلیہ سلطنت کا تختہ الٹا تھا مگر ادھر دریبے میں سیٹھ جی دکان پر کچھ اور ہی باتیں سننے میں آتیں اور سعید مرزا کو یہاں بھی ہر بات پر ہامی بھرنی پڑتی۔ خلاصہ یہ کہ سعید مرزا کے نزدیک ہندوستان اب مغلوں کا نہیں تو کسی کا بھی ہو۔ اس کی اپنی حکومت گھر کی چار دیواری تک تھی جہاں اس کی شہزادی رہتی تھی جس کے لئے اس نے پرستان کا طوطا خریدا تھا۔

طوطا میاں مٹھو تو بولتا ہی ہوا آیا تھا۔ گھر آ کے اس نے سب سے پہلے حق اللہ کا سبق سیکھا۔ بات یہ تھی کہ ہمسارے میں زرکوبی کا کام ہوتا تھا۔ اس کھٹا کھٹ سے اس محلے کے رہنے والے سنتے سنتے اتنے بے خبر ہو گئے تھے کہ کبھی کوئی دھیان بھی نہ دیتا مگر طوطے نے سب سے پہلے اس کھٹا کھٹ کی نقل کی جو سننے والوں کو حق اللہ کے سوا کچھ سنائی نہ دے سکی۔ طوطے کی ولایت کی دھاک بیٹھ گئی۔ آس پاس کے گھروں سے لوگ اس کی حق اللہ سننے آتے اور کچھ سچ مان کر، تو کچھ ننھی کو خوش کرنے کے لئے طوطے کی تعریف کے پل باندھتے۔ اس کے بعد دوسرا سبق اس نے پاکستان زندہ باد، گلی کے لڑکوں سے سن کے یاد کیا۔ اس پر بھی کچھ کم اچنبھا نہ ہوا کہ دیکھو کسی نے سکھایا نہ بتایا آپ ہی آپ نعرے لگانے لگا۔ اتنے ہی میں خبر آئی کہ پاکستان بن بھی گیا ہے۔ اب بھی جو ننھی کے طوطے کو نہ مانتے بڑے ہی ہٹ دھرم تھے۔

ننھی کو بڑی آرزو تھی کہ طوطے کا کوئی نام بھی ہوتا۔ میاں مٹھو تو سبھی طوطے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے طوطے کے لئے کوئی اچھا سا نام رکھنا چاہتی تھی۔ محلے کی ایک لڑکی سکینہ کے پاس بھی پہلے ایک طوطا تھا جس کا نام تھا گلفیرو۔ اس کی ماں

نے کہا تو بھی اپنے طوطے کا نام گل خیرو ہی رکھ دے مگر ننھی کو یہ نام پسند نہ تھا اور اس کی کئی معقول وجوہات تھیں۔ اول تو سکینہ کا طوطا تھا ٹوئیاں اور ننھی کا لبھری۔ اس کا اس سے کوئی مقابلہ ہی نہ تھا۔ سکینہ کے طوطے کے ساتھ بڑا مغز مارا گیا مگر اس نے کچھ بول کے نہ دیا۔ ننھی کو اپنے طوطے سے بڑی امیدیں تھیں۔ بس چلتا تو اسے پڑھانے بھی بٹھاتی۔ اس ٹوئیاں طوطے نے ایک دن ننھی کی انگلی پر کاٹ بھی لیا تھا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ طوطا مدت ہوئی اڑ چکا تھا مگر سکینہ کہتی تھی کہ وہ اس کے لئے لعل لانے گیا ہے۔ اور ایک نہ ایک دن ضرور واپس آئے گا۔ وہ اس سے لڑتی کہ تو نے میرے ہی طوطے کا نام اڑا لیا۔

لالہ جی کے ہاں بھی جن کے دکان پر ننھی کا باپ پٹوے گیری کرتا تھا ایک طوطا پلا ہوا تھا جس کا نام تھا نیلم۔ ننھی کے باپ کی صلاح تھی کہ اس طوطے کو نیلم ہی کہا جائے مگر وہ طوطا بھی بیمار ہو کے مر گیا تھا۔ ننھی کو وہم آتا تھا پھر "ہیرامن" کی صلاح ہوئی مگر اس طوطے کی کہانی ننھی سن چکی تھی کہ اسے بادشاہ سے ملکہ کی چغلیاں کھانے پر کیسے دکھ بھرنے پڑے تھے۔ ساری بات یہ تھی کہ اس نام میں شہزادہ پن کہاں تھا؟ ننھی نے سوچا تھا کہ استانی جی سے کہے گی طوطے کے لئے قرآن شریف میں سے نام نکال دیں۔ مگر جب سے طوطا آیا تھا ننھی کو استانی کے گھر جانے کا موقع ہی نہ ملا تھا۔ اس کا سبق ان، اون، یان، یون ہی تک پہنچا تھا کہ ماں کے ہاں بال بچہ ہونے کی خبر ہوئی اور ماندی رہنے لگی۔ ننھی کو پڑھنے سے اٹھا لیا گیا کہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ بٹا سکے۔

استانی جی روح اللہ خاں کے کوچے میں رہتی تھیں اور ننھی کا گھر تھا چاندنی محل میں۔ فاصلہ بڑوں کے لئے زیادہ نہ سہی، اس کے لئے پھر بھی ایک بازار بیچ میں پڑتا تھا۔ جانے کو تو ننھی اب بھی سلام کرنے چلی جاتی مگر یہ جب ہوتا کہ اماں استانی جی کے گھر کوئی حصہ بھجوائیں۔ ادھر بہت دن سے گھر میں کوئی نیاز نہیں دی گئی تھی اور کوئی ایسی ہنڈیا بھی نہیں پکی تھی جس کا حصہ استانی جی کے ہاں جاتا۔ خالی سلام پر استانی جی نام کیا نکال کر دیتیں۔ غرض وہ طوطا ننھی کا طوطا ہی کہلاتا رہا۔ جیسے ننھی ہمیشہ ننھی ہی کہلائی۔ اس کے باپ نے اس کا نام گیتی آرا بیگم رکھا تھا مگر یہ کسی کی زبان پر نہ چڑھا۔ ننھی کی ماں کا نام پیاری بیگم تھا۔ ماں کے نام کے ساتھ بیٹی کا نام خاصا میل کھاتا تھا اور پڑ کے ہی رہا۔ ننھی تھوڑے دن میں طوطے کے اسی نام سے مانوس ہو گئی بلکہ اپنے نام سے طوطے کی نسبت اسے خاصی پسند آنے لگی کہ اس میں نہ صرف ملکیت کا اعلان بلکہ یک جان دو قالب کا اشارہ بھی موجود تھا۔ اس کے خوابوں میں یہ خیال اکثر گشت کرتا کہ اس کی جان ہو نہ ہو طوطے ہی میں ہے۔ آنکھ کھلنے پر یہ بات پھر افسانہ بن جاتی، جیسے ننھی کا شہزادی ہونا بھی ایک افسانہ ہی تو تھا۔

ایک دن گھر میں بیسنی روٹی پکی، ننھی کی ماں نے کہا بیٹی آج دو روٹیاں استانی جی کے ہاں بھی دے آ۔ اور کہیو کہ تھوڑا سا پانی میرے لئے دم کر کے دیں، یہ بھی کہیو کہ میرا جی ذرا اچھا ہو جائے تو تجھے پھر پڑھنے بھجواؤں گی۔ ننھی خوش خوش چپڑی ہوئی روٹیاں اور لہسن کی چٹنی دسترخوان میں لپیٹ کر استانی جی کے ہاں لے کے چلی۔ مگر گلی کے نکڑ پر نصیر نے روک لیا اور الٹا گھر لے آیا۔ دروازے پر آ کر اس نے آواز دے کر کہا۔ "بھاوج آج ننھی کو گھر میں ہی رکھو۔ شہر میں فساد ہو گیا ہے، کہیں کرفیو لگ گیا تو وہیں اٹکی رہ جائے گی"۔

فساد کا نام سن کر ننھی کے ماں کے دل میں بڑے ہول اٹھے۔ سعید مرزا کام پر گیا ہوا تھا مگر نصیر نے کہا تم تسلی رکھو۔ ویسے کوئی گھبرانے کی بات نہیں۔ اس طرف سے ابھی کوئی گڑبڑ کی خبر نہیں آئی۔ میں اور جا کے معلوم کرتا ہوں۔ ننھی کو آج بہت دن بعد استانی کے گھر جانے کا موقع ملا تھا۔ اس کا دل بہت کڑھا۔ اس نے کہا شام کو ابا آئیں گے تو وہ ان کے ساتھ لے کر ضرور استانی کے ہاں جائے گی۔

مگر وہ روٹیاں دراصل اللہ والے ماموں کی قسمت کی تھیں۔ یہ ننھی کی اماں کے ماموں ہوتے تھے جنہیں ننھی منی بھی ماموں ہی کہہ کے پکارتی تھی۔ پہلے تحصیل میں واصل باقی نویس تھے مگر جب سے بیوی مری تھیں اللہ والے بن گئے تھے۔ اولاد کوئی تھی نہیں۔ درگاہوں، خانقاہوں میں حاضری دینا اور ہفتے عشرے میں رشتے داروں کے گھر چکر لگا جانا ان کا مشغلہ تھا۔ سرکار سے ساڑھے سات روپے ماہوار وظیفہ ملتا تھا۔ اسی میں ان کی گزر تھی مگر آدمی وضعدار تھا۔ روپے پیسے کے معاملے میں کسی سے شرمندہ نہیں تھے۔ لوگ یہ بھی کہتے تھے کہ ان کی بیوی بڑی کنجوس تھیں۔ وہی ان سے زبردستی نوکری کراتی تھیں۔ ان کے پاس سے کافی جمع جوڑ نکلی۔

> ننھی کو معاً خیال آیا۔ "زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک پنجرا ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے

غرض ان کی ہر گھر میں کافی پرسش تھی۔ عورتوں میں تو بوجھ بجھکڑ گنے جاتے تھے کہ منشی بھی تھے اور جہاں گشت بھی۔ جب بھی پھیرا کرتے کوئی نہ کوئی تبرک، گلاب کی خشک پتیاں ہوں یا الائچی دانے، ساتھ لے کر آتے۔ ننھی اللہ والے ماموں سے بڑی مانوس تھی۔ ادھر آئے ادھر چمٹ گئی اور طرح طرح کی باتیں ملانی شروع کر دیں۔ ماموں مجھے سلطان جی کب لے کر چلیں گے۔ دیکھو میں نے التحیات بھی یاد کر لی۔ استانی جی کے ہاں ایک لڑکی کے سر پر جن آتا ہے۔ بکریاں پتے ہرے کھاتی ہیں تو دودھ سفید کیوں دیتی ہیں۔ ماموں بیچارے جواب دیتے دیتے تھک جاتے۔ آج ماموں کے آ جانے سے اس کی آنسو پونچھ گئے تھے۔ ماموں نے کہا "بیٹی تو اپنے طوطے کو ہری مرچیں کھلایا کر تو اس کی زبان صاف ہو گی"۔ ننھی بولی۔ اب تو مجھ سے ہل بھی بہت گیا ہے۔ پنجرے سے بھی نکال دو تو کہیں نہیں جاتا مگر مجھے بلی سے بہت ڈر لگتا ہے۔ ماموں یہ بلیاں طوطوں کو کیوں کھا جاتی ہیں؟

ماموں نے ہنس کے جواب دیا "بلیاں، بیٹی بلیاں حیوان جو ٹھہریں۔ ان کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی ہے۔ سب کام خدا کی مرضی سے ہوتے ہیں۔ اس کے حکم کے بغیر پتہ نہیں ہلتا"۔ یہ ماموں کا تکیہ کلام تھا۔ ہر سنجیدہ موضوع پر گفتگو کرتے وقت یہ کلمہ ان کی زبان پر آ جاتا۔

یہ باتیں ہو ہی رہی تھیں کہ سعید مرزا حواس باختہ گھر میں داخل ہوا۔ منہ پر فقے اڑے ہوئے تھے۔ معلوم ہوا شہر میں خیریت نہیں ہے۔ آج دن بھر شہر کے بہت سے علاقوں میں چاقو چھری اور بندوقیں چلتی رہیں۔ چار آدمیوں کو سعید مرزا کے سامنے چھرا گھونپا گیا۔ دریبے سے جامع مسجد تک کا تھوڑا سا فاصلہ پل صراط سے کم نہ تھا جس پر سے وہ گزر کر آیا تھا۔ آج لالہ نے بھی بڑی رکھائی سے بات کی اور کہہ دیا کہ آنا مشکل ہے تو کیوں آتے ہو۔ آرام کرو۔ میں کوئی خوشامد نہیں کرتا۔ لالہ جی سے باپ کے وقت کا تعلق تھا اور کبھی انہوں نے یہ تیور نہ دکھائے تھے۔ مگر اب تو شہر کی ہوا میں وہ زہر بسا ہے کہ کوئی شخص اس کے اثر سے بچا ہوا نہیں۔ دریبے سے گزرو تو لوگ پہلے ہی گھور گھور کے دیکھتے تھے۔ اب تو جو نظر پڑتی ہے خون کی پیاسی معلوم ہوتی ہے۔

ماموں بھی آج کچھ اچھی خبریں نہیں لائے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ شہر میں پنجاب سے بے شمار سکھ آیا ہوا ہے اور یہ لشکر فساد پر تلا بیٹھا ہے۔ ان کے پیر صاحب کا ارشاد تھا کہ اپنا اپنا بندوبست کر لو۔ یہ مہینہ آرام کا نہیں گزرے گا۔ اتنے میں نصیر نے آ کر بتایا کہ شہر میں بہتر گھنٹے کا کرفیو لگ گیا ہے، خبردار رہنا۔ بڑی دیر تک نصیر، ماموں اور سعید مرزا سہمی سہمی باتیں کرتے رہے۔ ننھی کی ماں نے پلنگ پر لیٹے لیٹے فریاد کی۔ "لوگو کچھ مجھے بھی بتاؤ کیا ماجرا ہے"۔ مگر سعید مرزا نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ "اے بی تم کاہے کو ہولتی ہو، شہر میں فساد کوئی نئی بات نہیں ہے۔ اپنی خیر مناتی رہو"۔ یہ سعید مرزا کی عجیب عادت تھی کچھ بھی ہو جائے باہر کی دنیا کا کوئی ذکر گھر کے اندر نہ کرتا۔ پیاری بیگم کو دنیا کی خبریں یا تو نصیر کی بیوی سے ملتی تھیں یا پھر فراست بیگ کی بیوی سے جو کمیٹی میں کسی اچھی نوکری پر تھے۔ یہ ذرا ٹھسے کی عورت تھی، جاؤ تو خوش مزاجی سے ملتیں، مگر خود کبھی پیاری بیگم کے ہاں نہ آتی تھیں۔ پیاری بیگم میں آج کل اتنا دم نہ تھا کہ ان کے ہاں جاتی۔ چنانچہ شہر کا حال بہت دن سے معلوم نہ ہوا تھا تاہم سب کے تیور بتا رہے تھے کہ وقت اچھا نہیں ہے۔ پھر بھی ایک آدھ بات پیاری بیگم نے اپنے کانوں سے بھی سن لی۔ بچوں کا قتل، عورتوں کا حشر، زندہ چتائیں اور پھر اس کا دل قابو میں نہ آ سکا۔ شام تک بات کرنے کے قابل نہ رہی۔

ننھی کی زندگی میں اس سے زیادہ ہولناک دن کبھی نہ آیا تھا یعنی اس نے کبھی ایسی سہمی سہمی باتیں نہ سنی تھیں۔ اب تک وہ سمجھتی تھی کہ انگریز ہی ظالم ہو سکتے ہیں، ہندوؤں کا تصور اس کے نزدیک اس سے بالکل مختلف تھا۔ ہندو لالہ کے ہاں سے اس کا باپ دام لاتا تھا جس سے گھر کا خرچ چلتا تھا۔ ہندو بنیے کے ہاں سے جنس آتی تھی۔ ہندو حلوائی کے ہاں سے نیاز کی مٹھائی آتی تھی۔ ہندو کہار ڈولی اٹھاتے تھے۔ وہ حیران تھی کہ یہ ہندو غنڈے کس شکل کے ہوتے ہیں جو مسلمانوں سے لڑتے ہیں۔ تخیل پر بہت زور دیتی تو کچھ کالے بھجنگ کہار دیوانوں کی طرح چاندنی چوک میں لاٹھیاں لئے اچھلتے کودتے دکھائی دیتے۔ پھر ایک گورا سا مسلمان لڑکا تلوار ہاتھ میں لئے فتح پوری کی مسجد سے نکلا اور غنڈے بھاگنا شروع کر دیتے۔

(جاری ہے)

### ڈاکٹر شاداب احسانی

ستارہ دور، کسی کی جھلک نظر آئی
یہ کائنات، مجھے دور تک نظر آئی
ترے خیال نے روشن کیے، درودیوار
مہ و نجوم میں پھر جو چمک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر آیا، تو نظر آیا
اندھیری رات بھی تا فلک، نظر آئی
گئی نگاہ، چنبیلی کے [illegible] کی طرف
اک اور روپ [illegible] نظر آئی
بچھڑتے وقت ان آنکھوں میں رتجگے تھے، بہت
دل آئینہ نظر آیا، [illegible] نظر آئی
دراز پڑ گئی چھت میں کہ بل کیا میں بھی
کہیں دھماکہ ہوا، یاں دھمک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ پرپیچ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدھی سڑک نظر آئی

### سلیم فوز

اپنے سائے سے [illegible] تنہا [illegible] سکتا ہے
سوچ رہا ہوں کیا وہ ایسا کرسکتا ہے
ایک مسیحا ایسا بھی اس شہر میں ہے، جو
میرے ہر اک زخم کو اچھا کرسکتا ہے
کئی ضروری کام ادھورے رہ جاتے ہیں
کون تمہاری یاد سے جھگڑا کرسکتا ہے
اب تیری دہلیز پہ بیٹھا سوچ رہا ہوں
عشق کہاں تک مجھ کو رسوا کرسکتا ہے
جس شدت سے تیرا رستہ دیکھ رہا ہوں
ہجر، مری آنکھوں کو اندھا کرسکتا ہے
عشق کسی پاگل لڑکی سے ہوجائے تو
دو دن میں انسان کو سیدھا کرسکتا ہے
فوز کسی کے چہرے کی تحریر کو پڑھ لوں
جگنو بھی اتنا تو اجالا کرسکتا ہے

### عطاء الحق قاسمی

جب ایک دشت کو خوش خبریاں سنائی گئیں
پھر اس زمین سے فصلیں نئی اگائی گئیں
میں جانتا ہوں اس ایک شخص کی خاطر
کہاں کہاں سے یہ آسانیاں [illegible] گئیں
بنا کے کشتیاں کاغذ کی، شاہ زادوں نے
ہمارے واسطے طغیانیوں میں لائی گئیں
مجھے تو یاد ہے شکل اپنے منصف کی
مجھے تو یاد ہیں سزائیں جو سنائی گئیں
ہماری دنیا کو دوزخ بنادیا اور پھر
زمیں پہ اپنے لیے جنتیں بسائی گئیں
حقیقتوں کو چھپانے کی کاوشوں میں عطا
کہانیاں ہمیں کیا کیا نہیں سنائی گئیں

# موسم بدلا رت گدرائی... اور آیا میلوں کا موسم

## کراچی ایکسپو سینٹر میں گیارھواں عالمی کتب میلہ

پاکستان کے سب سے بڑے کتب میلے نے اس سال کامیابی کے نئے ریکارڈ قائم کیے۔ کتب میلے کے آخری روز جامعہ کراچی کے وائس چانسلر ڈاکٹر قیصر اور انٹر بورڈ کے چیئرمین اختر غوری نے شرکت کی اور درجنوں کتب خریدیں۔ اس میلے میں پانچویں روز مختلف پبلیشرز نے پروگراموں کا انعقاد کیا جن میں Activity کتابوں، بچوں کی کہانیوں کے مجموعے کی رونمائی اور ڈرائنگ کے مقابلے ہوئے۔ اس کتب میلے کے کنوینز اقبال محمد صالح، ندیم اختر، احسن جعفری، محمد اقبال نازیانی، ندیم مظہر، اصغر زیدی، کامران نورانی، سلیم عبدالحسین، سید ناصر حسین اور عالمگیر نے شرکت کی۔

## 14واں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ کے زیر اہتمام 14 ویں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول کے تیسرے روز بھی الحمراء کلچرل کمپلیکس میں شائقین کا بے پناہ رش رہا۔ فیسٹیول میں 15 مختلف پروگرام پیش کیے گئے۔ ڈراموں میں آدم، اقبال ہمارے، تک تک بوم، لاڈلی، شہر کا شہر پیش کیے گئے جنہیں شائقین نے بے حد سراہا۔

## فیض انٹرنیشنل فیسٹیول

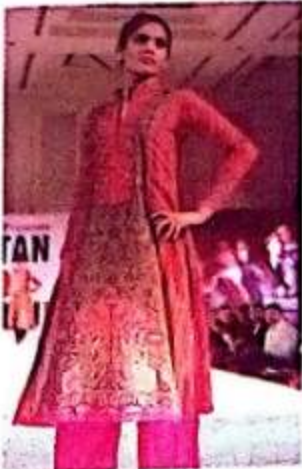
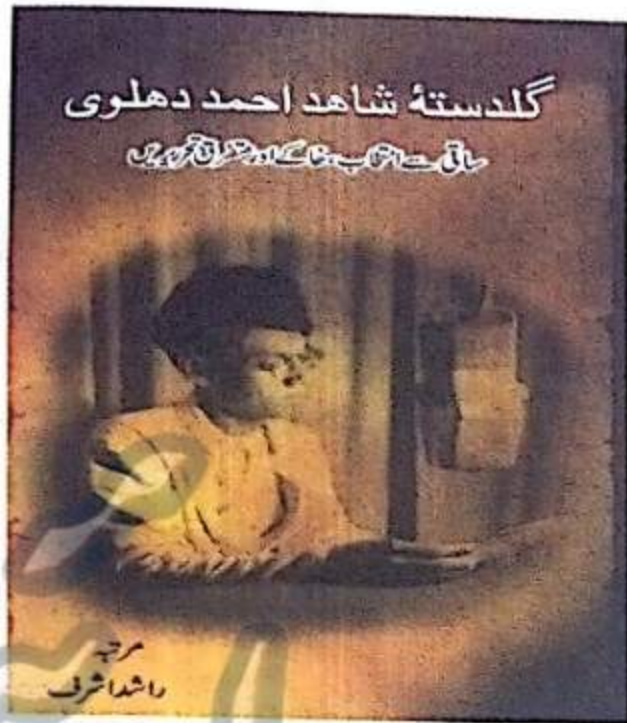
ہم نے جو طرزِ فغاں کی ہے قفس میں ایجاد
فیضؔ گلشن میں وہی طرزِ بیاں ٹھہری ہے

اپنی شخصیت کے ظاہری اور باطنی استحکام پر اپنے طرزِ بیاں کا اتنا یقین فیض ہی کو زیب دیتا ہے جو اگر تقسیم ہند سے قبل مقبولیت کی منزل پر تھے تو تقسیم کے بعد محبوبیت کی منزل پر آ گئے۔ فیض جیسے عہد ساز اور صاحب طرز شاعر کی برسی کے موقع پر فیض امن میلہ منعقد ہوتا ہے۔ ان کے خاندان میں بیوہ اور دو بیٹیوں کے ساتھ اہل وطن کی ایک کثیر تعداد اس میلے کی انتظامیہ کی حیثیت سے ایک دوسرے کی مددگار ہوتی ہے۔ اس موقع پر سیمینار، تحقیقی مقالوں، مشاعرے، مصوری کی نمائش اور ڈرامہ منعقد کیا جاتا ہے۔ امسال بالی وڈ کے اداکار نصیر الدین شاہ نے ڈرامہ آئن سٹائن پیش کیا۔ یہ ڈرامہ دو روز تک الحمرا لاہور کے ہال نمبر 2 میں پیش ہوتا رہا جسے فنون لطیفہ کے شائقین نے بے حد سراہا۔

## پاکستان فیشن ویک موسم سرما کے ملبوسات کے ساتھ

کراچی میں یہ نمائش تین دن جاری رہی اور درجنوں ڈیزائنرز نے اپنے سردیوں کے ملبوسات پیش کیے۔ ان ڈیزائنرز میں زینب چھوتانی، ظہیر عباس، شہلا چتور، ثانیہ مسکطیہ، شاسفیناز، وردہ، ماہین کریم اور ٹینا درانی کے انتخاب کو حاضرین نے بے حد سراہا۔ کراچی اور ملک کے دیگر علاقوں کے موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ انتخاب میڈیا اور عوام و خواص میں کئی دنوں تک موضوع گفتگو بنا رہا۔ ہماری خواتین ڈیزائنرز نے خواتین کے جمالیاتی اور موسم کے تقاضوں کو خاص طور پر اہمیت دی۔ یہ تقریب بہر ملاقات مدتوں یاد رہے گی۔

# ریویوز

Books

## گلدستہ شاہد احمد دہلوی

مرتب: راشد اشرف
صفحات: 500
قیمت: 400روپے
ناشر: بزم تخلیق ادب پاکستان

راشد اشرف کی یہ تصنیف شاہد احمد دہلوی کی ان تحریروں کا انتخاب ہے جو اب تک مجموعے کی شکل میں شائع نہیں ہوئی تھیں۔ اس سے قبل ڈاکٹر سید محمد عارف نے بھی شاہد احمد دہلوی کی تحریروں کا انتخاب شائع کیا تھا۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں معروف ادبی جریدے ''ساقی'' میں شائع ہونے والے 26 اداریوں، تعزیتی مقالات اور مختلف خاکوں پر مشتمل ہیں۔ دوسرے حصے میں گیارہ منتخب تحریریں ہیں جو 1938ء سے 1962ء تک کی تحریروں کا مجموعہ ہیں۔ پھر شاہد احمد دہلوی پر لکھے گئے 7 خاکے اور چوتھے حصے میں ان کی نایاب تصاویر ہیں جن میں ایسے بڑے بڑے ادیبوں کی تصاویر بھی ہیں جنہیں شاہد دہلوی نے لکھنے کی تحریک دی۔ اس کتاب کا خاص الخاص مضمون شاہد صاحب کے صاحبزادے محمود احمد کا لکھا ہوا ہے۔ اردو میں ان کا یہ پہلا لکھا جانے والا مضمون ہے۔ کتاب لفظ لفظ پڑھنے کی ہے۔

## رفعت آپا کی بہوئیں

کاسٹ: بشریٰ انصاری، فریحہ حسن، فرح ندیم، شہزاد رضا، نوید رضا، فیضان شیخ اور نعمان حبیب
پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل

اولاد کے رشتے طے کرتے وقت والدین کی مخصوص حکمت عملی ہوتی ہے۔ کچھ والدین اولاد کی مرضی ومنشا معلوم کرتے ہیں اور کچھ اپنے تجربے کی بنیاد پر رشتے طے کر لیتے ہیں۔ اولاد کی جذباتی وابستگی کا علم نہ رکھنے سے اور اولاد کے بروقت نہ بتانے سے معاملات زندگی بگڑتے ہیں۔ اس سیریل میں انہی خانگی مسائل پر کہانیوں کا تانا بانا بنا گیا ہے۔ دلچسپ موضوع ہے مگر اس کا تعلق ساس بہو جیسے تصوراتی اور بھیڑ چال والے ڈراموں سے نہیں جوڑنا چاہیے۔ اس سوپ کو مبارک کملانی اور عمران نذیر نے مل کر لکھا ہے۔ اداکاروں کی صف میں بھی سینئر اور منجھے ہوئے نام نظر آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس سیریل کی بہوؤں کی چھوٹی چھوٹی داستانیں ضرور دیکھنی چاہئیں تاکہ رشتوں کو سمجھنے میں مدد مل سکے اور خوشی کے حصول کے لئے کی جانے والی شادیوں کا پس منظر جاننا آسان ہو سکے۔ رفعت آپا کی بہوؤں سے ملنا ہو تو پیر تا جمعرات روزانہ رات 7 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل دیکھنا نہ بھولئے۔

Movies

## ہو من جہاں

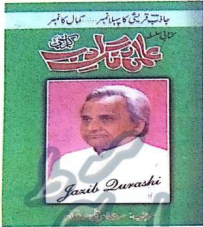
کاسٹ: ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین
ڈائریکٹر: عاصم رضا

یہ کہانی ہدایت کار عاصم رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظرنامے رشنا عابدی، اقتشال عباسی اور خود عاصم رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور رومینس سے بھرپور یہ شاہکار دیکھنا نہ بھولئے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہریار منور صدیقی، عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑھے ہیں۔ فلم کے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری شائقین کا دل موہ لے گی۔

# ریویوز



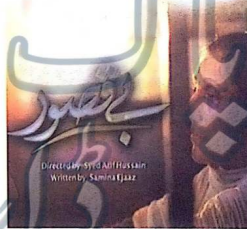
## عالمی رنگ ادب

مرتب: شاعر علی شاعر
صفحات: 1056
قیمت: 1000 روپے
ملنے کا پتہ: آفس نمبر 5، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

جاذب قریشی ''سیلف میڈ'' شاعر ہیں۔ شاعر علی شاعر کے ''عالمی رنگ ادب'' کے اس شمارے کی خاص بات یہ ہے کہ جاذب صاحب کی ''یہ کلیات'' بھی ہے یعنی اس کے مطالعے سے ان کی شخصیت کا حاوی پہلو یعنی شاعری اور تنقید میں ان کا جداگانہ اسلوب نمایاں ہو جاتا ہے یعنی جاذب صاحب پر تحقیق کرنے والوں کے لئے اس میں آسانی ہے۔ اس میں عنوانات جاذب صاحب نے کچھ تبدیل کئے ہیں مثلاً جاذب قریشی کے صفحہ نمبر 478 پر انہوں نے ایک مضمون نعیم ابرار (رازی فاروقی) پر لکھا ہے جس کا عنوان ہے ''جدید حیثیت کا باشندہ'' یہی مضمون ان کی کتاب میں جدید حسیت کا گمنام نمائندہ کے نام سے شامل ہے اس کی وجہ تو مصنف کو خود بتانا چاہئے لیکن یہ مصنف کا حق ہے جو ہم چھین نہیں سکتے۔ ایسی معصومانہ مثالیں کئی ہیں لیکن حیرت انگیز طور پر جاذب قریشی نمبر اغلاط سے کافی پاک ہے۔ میں شاعر علی شاعر کو مبارکباد پیش کرتی ہوں۔

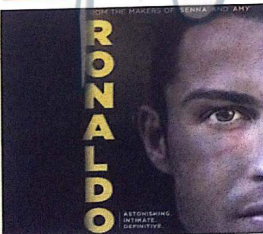
## بے قصور

کاسٹ: ثمینہ پیرزادہ، وسیم عباس، ساجد حسن، جویریہ عباسی، صلاح الدین تنیو اور صبور
ہدایت کار: عاطف حسین

پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری میں متعدد نوجوان ہدایت کار اور فنکار متعارف ہوئے ہیں جو اپنی اعلیٰ تخلیقی صلاحیتوں کے بل پر بعض بہت اچھے سیریل بنا رہے ہیں انہی ہدایت کاروں میں عاطف حسین بھی شامل ہیں۔ تعلیم یافتہ اور ڈرامے کے قواعد سے واقفیت رکھنے والے اس نوجوان کی نئی ڈرامہ سیریل بے قصور اے آر وائے پر پیش کی جارہی ہے جس کی مرکزی اداکارہ ثمینہ پیرزادہ ایک الزام کے بعد جیل کی سلاخوں کے پیچھے زندگی کے ایام گزارنے پر مجبور ہیں مگر ایسا کیوں ہوا؟ قید کب ختم ہوگی، کب وہ اپنے خاندان میں واپس لوٹیں گی اور اعتبار کے رشتے کب استوار ہوں گے؟ اور سب سے بڑھ کر ان پر الزام کیا عائد ہوا تھا؟ یہ اور ایسے دوسرے کئی سوالوں کے جواب اے آر وائے کے سیریل بے قصور میں ہر بدھ کی رات 8 بجے مل سکیں گے۔

Drama

## رونالڈو (دستاویزی فلم)

ڈائریکٹر: انتھونی ونک
کاسٹ: ڈولورس اویرو، ہوگو اویرو اور جارج منکھم

دنیا بھر میں قبل از مرگ اور بعد میں لیجنڈ شخصیات پر فلمیں بنتی ہیں۔ آج کل معروف فٹ بالر کرسٹینا رونالڈو کی زندگی پر بننے والی فلم رونالڈو کا بڑا چرچا ہے۔ اس فلم میں کھلاڑی کی زندگی کے مختلف ادوار کا احاطہ کیا گیا ہے۔ کھیل اور اس کی کامیابیوں کا سفر خود رونالڈو نے عکسبند کروایا ہے۔ فلم کے پروڈیوسر کا کہنا ہے کہ آج کل رونالڈو تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں۔ اب ان کی زندگی عزیز و اقارب اور چند دوستوں کے گرد گھومتی ہے۔ دنیا حیران ہے کہ عالمی شہرت کے باوجود وہ کس طرح کی زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ فلم چودہ ماہ میں مکمل ہوئی۔ فلم میں رونالڈو کے بیٹے رونالڈو جونیئر، والدہ کے ساتھ بیوی نے بھی چند مناظر عکسبند کرائے ہیں۔ فلم کا پروڈیوسر اسے اپنے لئے کسی بھی فیچر فلم سے زیادہ دلچسپ تجربہ قرار دے چکا ہے۔

# ستاروں کی محفل

نادیہ حسین
جدی
11 جنوری

آپ نادیہ کو ماڈل، اداکارہ، میزبان، وی جے، فیشن ڈیزائنر کی حیثیت سے جانتے ہیں اس ورسٹائل فنکارہ کی تاریخ پیدائش 11 جنوری ہے۔ نادیہ آپ کو سالگرہ مبارک

## برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ خاص طرح کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور جغرافیے سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس سال آپ کی ان مضامین میں دلچسپی بڑھے گی۔ روحانی معاملات میں ٹھنڈے دل سے دوسرے فریق کی بات سنی ہوگی۔

## برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

آپ کی مضبوط قوت ارادی آپ کی صلاحیت میں اضافہ کرے گی۔ آپ بیک وقت حقیقت پسند اور تخیلاتی ہوتے ہیں۔ دوسروں کا اثر جلدی قبول کرلیتے ہیں۔ جس شعبے میں کام کریں گے کامیابیاں سمیٹیں گے۔ خوش ہوجایئے کہ انعامی بانڈ، لاٹری یا نئی ملازمت بھی ملنے والی ہے جو کئی مسائل دور کردے گی۔ رومانی تعلقات پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔

## برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

برج جوزا کی صفت متحرک ہوتی ہے اور اس میں بڑی ہمہ گیری پائی جاتی ہے۔ آپ دوہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ آپ کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر ان سب کا انتظام بخیر و خوبی کرلیتے ہیں۔ اس سال بھی آپ خوش و خرم رہیں گے۔ روحانیت طبیعت پر غالب رہے گی۔ جدت پسندی کے نئے طریقے بھی سوچیں گے۔

## برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

آپ کی ذہانت، باریک بینی اور نکتہ رسی اس سال بھی آپ کے حق میں جاری ہے۔ اپنے مزاج، تقریر اور گفتگو سے دوسروں کو متاثر کرنے میں کامیابی حاصل کریں گے۔ طبیعت میں غرور پیدا ہوگا جو نقصان کا اندیشہ ظاہر کررہا ہے۔ نکتہ چینی بھی ہوگی، گھبرایئے مت۔ اپنا مشن بزرگوں کی دعاؤں اور خیر خواہوں کے مشورے سے جاری رکھیں۔

## برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت غیر تغیر پذیر ہے اس لیے یہ تبدیلیوں کو پسند نہیں کرتا۔ آپ میں حکم کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ قوت ارادی اور عزم اس سال بڑھے گا۔ سطحی اور کم مرتبہ چیزوں کو آپ پسند نہیں کریں گے۔ شاپنگ کرتے وقت جیب پر ضرور نظر رکھیے۔ جس کام کو شروع کریں گے توجہ سے مکمل کرلیں گے۔ اس سال بچوں کی خوشیاں ملنے کا امکان ہے۔

## برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

آپ میں دوستی کا جذبہ بڑھے گا۔ ملنے جلنے والوں میں مخلص لوگوں کا فرق جانئے ورنہ نقصان اٹھائیں گے۔ اس سال حقیقت پسندی کا رجحان غالب رہے گا۔ فراخ دلی بڑھے گی۔ اس برج کے پہلے دور میں پیدا ہونے والے بہت شائستہ مزاج رکھتے ہیں۔ بس انہیں اچھی صحبت ملنی چاہیے۔ سنبلہ خواتین قانون، شماریات، نظم و نسق، ادب و صحافت اور تجارت میں کامیاب رہ سکتی ہیں۔

## برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

اس سال آپ کی دور اندیشی رنگ لائے گی اور توقعات پوری ہونے کا امکان ہے۔ اپنے دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بھی بڑھے گی اور کوئی دیانتدار دوست مالی فوائد مثلاً تجارت میں آپ کا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان بھی ہے۔ اس سال دل توڑنے کے امکان زیادہ نظر آرہے ہیں۔ اپنی طبیعت کی مادیت پرستی کو ذرا کم کریں۔

## برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

عقرب افراد متحمل مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن انتہا پسند بھی ہوتے ہیں۔ اس سال کئی نئے دوست بنیں گے۔ پرانے دوست بچھڑیں گے۔ صاف گوئی بڑھے گی، وفا شعاری بڑھے گی اور مزاج میں راز کی سی گہرائی کا ہونا تو آپ کے برج کی نشانی ہے۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بول سکتا۔ اپنی دہری شخصیت کی وجہ سے نقصان اور فائدے دونوں با آسانی جھیل لیں گے۔

## برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

اس برج کے تحت پیدا ہونے والی شخصیات بڑے اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ آپ اس سال اپنی انہی خوبیوں کے باعث کامیابیاں سمیٹیں گے۔ قوس خواتین میں صاف گوئی اور بے تکلفی بڑھے گی۔ بعض اوقات شدید ردعمل پریشان کرسکتا ہے مگر یہ سال مجموعی طور پر اچھا ہے۔ آپ نباہ کرلیں گے۔

## برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ اچھی ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس سال اپنی سوجھ بوجھ سے جائیداد خرید سکتے ہیں۔ کاروبار بڑھا سکتے ہیں اور ملازمت پیشہ افراد نئی ملازمت حاصل کرسکتے ہیں۔ طبیعت پر سنجیدگی طاری رہے گی۔ آپ کی زندگی کا دوسرا حصہ پہلے کی نسبت زیادہ بہتر اور پرآسائش ہوگا۔ قدامت پسندی کو پسند ہے دل کی سختی کو کم کریں ورنہ مقبولیت کھو دیں گے۔

## برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

آپ فطری طور پر سمجھدار ہیں۔ نئے منصوبے بنائیں گے اور انفرادیت پسندی سے کام لیں گے تو دلی اطمینان بھی نصیب ہوگا۔ اس سال اپنا تنقیدی جائزہ لیں گے اور بہتر فیصلے کرسکیں گے۔ طبیعت کا دو رخا پن تعلقات کو متاثر کرسکتا ہے۔ شخصیت کی کشش بڑھے گی۔ لوگ آپ پر اعتماد کرنے لگیں گے۔ تیز رفتاری سے اپنے مقاصد حاصل کرلیں گے۔

## برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں۔ عام طور پر تنہائی کا احساس ستاتا رہتا ہے مگر اس سال نئے احباب آپ کے حلقے میں شامل ہورہے ہیں جو آپ کے خیر خواہ بھی ہیں۔ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بیدار کرسکیں گے۔ نیا کام مالی فائدہ دے سکتا ہے۔ آپ کی حوصلہ افزائی ہوسکتی ہے۔ فنون لطیفہ سے وابستہ افراد کو مقبولیت مل سکے گی۔ رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔